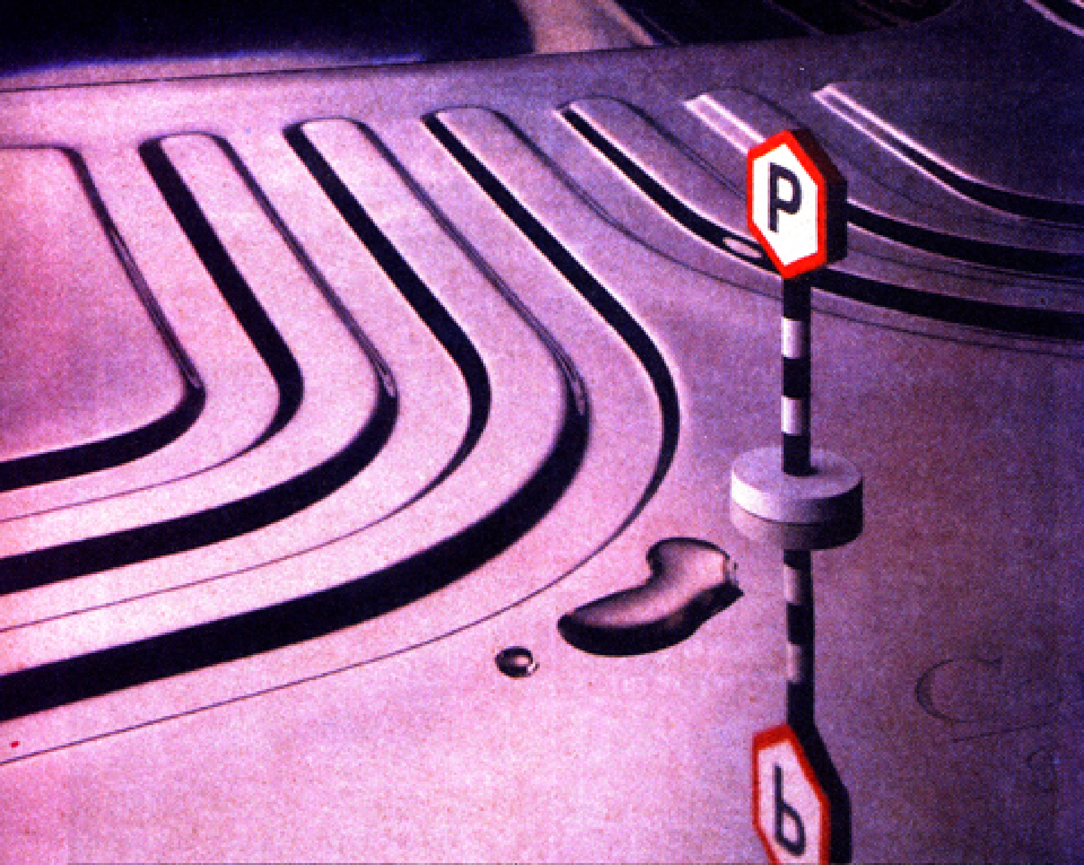
# மங்கையர் மலர்




MANGAYAR MALAR | ஆகஸ்ட் 1997 | விலை ரூ. 10


நகை வானில்
ஓர் விடிவெள்ளி
Jewellers Since 1973
கண்கவரும் · கலைநயமும்
விதவிதமாய் வடிவங்களும்
பெண் மனதை கொள்ளைகொள்ளும்
பொன் நகையின் இருப்பிடம்
KFJ
ஆபரணங்களில் ஒரு புதிய கண்ணோட்டம்
• தங்கம் • வெள்ளி • வைரம்












# மங்கையர் மலர்

மலர் : 17
ஆகஸ்ட் '97
இதழ் : 7






**மனோதத்துவம்!**



**நாச்சுவைக்கு...**



**பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்....**



**கதைகள்....**



**கவிதை....**



**மஞ்சுளா ரமேஷின்....**



## எழுத்தாளர் - பதிப்பாளர் முதலீட்டுத் திட்டத்திற்கு ஏகோபித்த வரவேற்பு! வாசகர்களுக்கு நன்றி!



கடந்த 40 ஆண்டுகளாகத் தமிழ்வாணன், லேனா தமிழ்வாணன் மற்றும் பல்வேறு புகழ்மிக்க எழுத்தாளர்களின் நூல்களை வெளியிட்டு வந்த மணிமேகலைப் பிரசுரம் இளம் எழுத்தாளர்களின் படைப்புகளையும் வெளியிட முன் வந்தது. எனவே மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு 'பதிப்பாளர் - எழுத்தாளர் முதலீட்டுத் திட்டம்' பற்றி விளம்பரப்படுத்தினோம். கவிதைகள், கட்டுரைகள், சிறுகதைகள், நாவல்கள் ஆகியவற்றை எழுதி வைத்திருந்த ஏராளமான வாசகர்கள் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு நிறைய நூல்கள் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன! ஆர்வத்திற்கு எங்கள் நன்றி. நீங்களும் இத்திட்டத்தின் கீழ் உங்கள் படைப்பை வெளியிட விரும்பினால் கடிதம் எழுதுங்கள். முழு விவரங்களுடன் பதிலிடுகிறோம். **வாசகர்களுக்குப் புதுமையான பரிசுத் திட்டம்** : எங்களிடம் விற்பனையாகும் 1925 நூல்கள் போக வேறு என்னென்ன தலைப்புகளில் நூல்கள் வெளியிடலாம் என்ற யோசனையை மட்டும் சொல்லுங்கள்! சிறந்த பயனுடைய தலைப்பு யோசனைக்கு ரூ. 500 பெறுமானமுள்ள நூல்களை மணிமேகலைப் பிரசுரமும் துபாய் தமிழ் உணவகமும் இணைந்து வழங்குகின்றன. 20 பரிசுகள் விதம் மொத்தம் 10,000 ரூபாய் மதிப்புள்ள புத்தகங்கள் பரிசு!

### டெலிவிஷன் மெக்கானிசம் & ரிப்பேரிங் ரூ. 32.00

தொடர்ந்து சிறந்த விற்பனையைப் பெற்று வரும் தொழில் நுட்ப நூல்களில் இதுவும் ஒன்று. அதிகப் படங்கள் எளிமையான விளக்கங்கள். அருமையான புத்தகம். **இதர நூல்கள்** : ரேடியோ, டிரான்ஸிஸ்டர் அஸெம்ப்ளிங் & மெக்கானிசம் 33.00; டேப் ரெக்கார்டர் அஸெம்ப்ளிங் & மெக்கானிசம் 26.00; ஸ்டீரியோ ஆம்ப்ளிஃபையர், ரெக்கார்டு பிளேயர் மெக்கானிசம் & ரிப்பேரிங் 38.00; வீடியோ மெக்கானிசம் ரிப்பேரிங் 25.00; நீங்களே டெலிவிஷன் ஆன்டெனாக்களை நிறுவுவதும், பழுதுபார்ப்பது எப்படி? 18.50; சிறு தொழில் செய்யுங்கள் 45.00; காலத்திற்கு ஏற்ற தொழிலும் கைநிறைய வருமானமும் 46.00.

### உடல் உறுதிபெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 1 ரூ. 15.00



வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய சுலபமான பயிற்சிகள். பட விளக்கங்களும் செயல் முறைகளும் சிறப்பாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ளன. **இதர நூல்கள்** : உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 2 ரூ. 32.00; பெண்களுக்கான எளிய உடற்பயிற்சி 18.00; யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 30.00; பெண்களுக்கான யோகாசனம் 16.00; இல்லற இன்பத்திற்கு உதவும் யோகாசன முறைகள் 21.00; முகப் பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் 9.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? 9.00; ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? 9.00; உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் 15.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? 12.00; சிகரெட் பிடிப்பதை நிறுத்துவது எப்படி? 15.00; மதுப் பழக்கத்தை மறப்பது எப்படி? 16.50; ஆரோக்கியத்திற்கான உணவு முறைகள் 15.50; சைவ உணவைப் பின்பற்றுவோம் 19.50; முதலுதவி செய்வது எப்படி? 16.50; கராத்தே கற்றுக் கொள்ளுங்கள் பாகம் - 1 ரூ. 25.00; பாகம் - 2 ரூ. 36.00.

### பாலியல் பாடங்கள் ரூ. 26.00

எழுத்தாளர் திரு சி.எஸ். தேவநாதனின் அறிவியல் கண்ணோட்டத்துடன் கூடிய அருமையான நூல். பாலியல் கல்வி பள்ளிகளில் அறிமுகப்படுத்த விரும்பும் இக்காலக் கட்டத்தில் விரசமில்லாமல் வெளிவந்திருக்கும் நூல் இது. **இதர நூல்கள்** : மார்பகப் பிரச்னைகள் 19.00; வாத்ஸ்யாயனரின் காம சூத்திரம் 39.00; கொக்கோ முனிவரின் காம சாஸ்திரம் 22.00; உடலுறவில் மனைவியை மகிழ்விப்பது எப்படி? 29.00; ஆண் - பெண் இருட்டறை வாழ்க்கை 18.00; மேல்நாட்டுக்காரர்களின் உடலுறவுப் பழக்கங்கள் 20.00; இரகசிய நோய்கள் 11.00; ஆண்மைக் குறைவும் பெண்மைக் குறைவும் 15.00; தாது பலம் பெற தங்கமான யோசனைகள் 18.00; செக்ஸ் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி? 16.50.

---

***மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக்கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 6.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுதவேண்டிய முகவரி :***

# மணிமேகலைப் பிரசுரம்

**தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,**
**தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.**
**தொலைபேசி : 4342926 தொலைநகல் : 044-4346082**

# அந்த ஒரு கண நேரம்

## ....சில வார்த்தைகள்

மஞ்சுளா ரமேஷ்



சின்ன பெட்டிச் செய்தியாக வந்த ஒரு விஷயம் மனசை உறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. மகாலக்ஷ்மி கோயிலில் பூஜிப்பவரின் மனைவி வறுமை தாங்காமல் தற்கொலை செய்து கொண்டார் என்றிருந்தது. என்ன ஒரு முரண்பாடு! ஐஸ்வர்யங்களைத் தரும் லக்ஷ்மியை ஆராதனை செய்பவருக்கு இந்தக் கதியா? ஏன் எதற்கு என்று தெரியவில்லை. செய்தி மட்டுமே நமக்குத் தெரிந்த விஷயம். இன்றைக்கு ஆன்மிகம் வளர்ந்து நாடெங்கும் செழித்து எத்தனையோ அற்புதங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கும் நேரமிது. கடவுளை சிலர் மறுக்க, இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாக அனைவரும் இறைவனை நாடும் நிலையில் இருக்கிறோம். இந்தச் சமயத்தில் இந்த விஷயம்....

ஆன்மிகம், கடவுள் பக்தி இதெல்லாம் ஒருபுறமிருக்க தற்கொலை செய்து கொள்வது, விரக்தியின் உச்சத்தில் ஒரு முடிவை நாடுவது என்பது இருக்கிறதே அதைத்தான் சொல்ல வந்தேன். உணர்ச்சி வசப்பட்டு ஏதோ ஒரு உணர்வில் உச்சகட்டத்தில் - அது கோபமோ, விரக்தியோ, வேதனையோ - ஒரு காரியத்தைச் செய்து விடுகிறோம்.

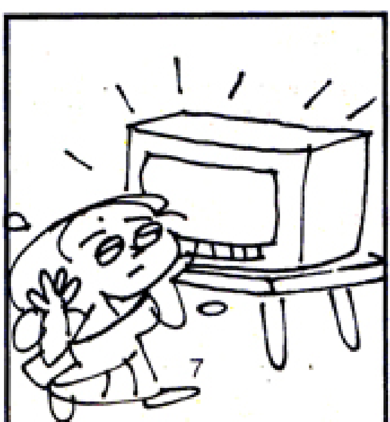
அப்படித்தான் தற்கொலைகள் நிகழ்கின்றன. செய்து கொண்டிருக்கின்ற வேலையைத் தூக்கி எறிந்து விடுவார்கள். மற்றவரைக் கொலை செய்து விடுவார்கள். கொலை செய்வதை விடவும் கூர்மையான வார்த்தையால் அடுத்தவரின் மனதை ரணமாக்கி விடுவார்கள். இப்படி எத்தனையோ!

அனைத்தும் உணர்ச்சி வசப்பட்ட அந்த 'ஒரு கண'த்தில்தான் நடந்து விடுகிறது!

இதைத்தான் நம்முடைய பெரியவர்கள் சொல்லிச் சொல்லி திருத்த முயற்சி செய்து இருக்கிறார்கள். 'கடவுளின் மேலே பாரத்தைப் போடு', 'பொறுமையாக இரு', 'அவன் ஒருத்தன் இருக்கான் பார்த்துப்பான்', 'அழுது தீர்த்து விடு' என பல வழிமுறைகளைச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். கடவுள் நம்பிக்கையா இல்லையா என்பதல்ல இதில் முக்கியம்.

ஒருவன் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் எந்த ஒரு முடிவையும் எடுக்கக் கூடாது. அது சரியாக இருக்காது என்பதற்காகத்தான் பலரும் பல போதனைகளையும் நமக்குச் செய்து வந்தார்கள்.

கூட்டுக் குடும்பமாக, நிறைய அண்ணன் தம்பிகளோடு வாழ்ந்து வந்தபோது விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, பொறுமை, பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்மை, சுயநலமின்மை இந்த உணர்வுகள் எல்லாம் வளர்க்கப் பட்டன. மற்றவர்கள் சொல்கின்ற கடுமையான சொற்களை தாங்கிக் கொள்கின்ற சகிப்புத்தன்மை அனைத்தும் தானாகவே வாழ்க்கையில் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டன. இவையெல்லாம் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைப்



பாதையில் செல்லச் செல்ல பக்குவப்படுவதற்காக வருபவை. குடும்பத்தில் கற்றுக் கொண்டதை சமுதாயத்திலும் வளர்த்துக் கொள்ள முடிந்தது. இதனால் பல உணர்ச்சி வசப்பட்ட முடிவுகள் தவிர்க்கப்பட்டன. 'ஒரு கணத்தில்' பொங்கியெழுந்து உணர்ச்சி வசப்பட்டு நடந்து விடுகின்ற தவறுகள் மிகமிகக் குறைவாகவே இருந்தன. 'ஆகட்டும், பார்க்கலாம்', 'நல்லதே நடக்கும்' என்ற வார்த்தைகளெல்லாம் அப்படி உருவானதுதான்.

ஆனால் இன்றைய நிலைமை என்ன? எங்கே பார்த்தாலும் உணர்ச்சி வசப்பட்ட கூட்டம்தான். காதல் பாடல்கள் பாடும் சினிமா டூயட்டை ஒலி இல்லாமல் பாருங்கள். ஏதோ ஒருவரை ஒருவர் குத்திக் கொல்ல சண்டை போடுவது போல இருக்கிறது. ஒலியைக் கேளுங்கள், நம் காதையே குத்திக் கொள்ளலாம் போல இருக்கிறது. காதல் இல்லாத காமத்தை மட்டுமே வெட்டவெளிச்சமாகச் சொல்லும் திரைக் காவியங்கள். பிறந்த அன்றிலிருந்து அதையே பார்த்து வளரும் குழந்தைகள்.

இன்னொரு பக்கம் சண்டைக் காட்சிகள். ரத்தம் வழியவழிய சண்டைக் காட்சிகள். சிறுவர்களெல்லாம் கையில் கம்பை வைத்துக் கொண்டு ஸ்டண்ட் செய்பவர்களைப் போல ரோடில் நடப்பதை சர்வ சாதாரணமாக பார்க்க முடிகிறது. திரையில் மட்டுமே இருந்தது சமூகத்திலும் வந்து எங்கு பார்த்தாலும், எந்த ஒரு சிறு விஷயமென்றாலும் உடனே கைகலப்பில் இறங்கி விடுகின்ற நிலைமை.

ஆக... உணர்ச்சி வசப்படும், உடனே ஒரு காரியத்தில் முடிவைக்காணும் அவசரம்...

இதைத்தான் நாம் இப்போது எங்கும் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். உலக சரித்திரத்தில் எந்தப் பெரிய நிகழ்ச்சியும் உணர்ச்சி வசப்பட்டு செய்தது மாபெரும் அழிவைத்தான் தந்தது என்பதை நாம் கதையாகக் காவியமாக படித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

மனம் வெறுத்து, நொந்து ஒரு முடிவுக்கு வருபவர்கள் சொல்லலாம், "ஹா... அவரவர்கள் அனுபவித்தால் அந்தக் கஷ்டம் தெரியும். எல்லாம் பிறருக்கு

உபதேசம் செய்வது எளிது..." என்று. ஆனால் உலகத்தில் துன்பப்படாத, வேதனை மனதைக் கொத்தாத ஒரு ஆளைக் காட்டுங்கள் பார்க்கலாம்? விக்டோரியா மகாராணியாகவே இருந்தாலும் அவர் படும் வேதனை அவருக்குத்தான் தெரியும். சாதாரண பெண்ணுக்குக் கணவர் இறந்தால் கதறி அழ சுதந்திரம் உண்டு. ஆனால் காதலித்துக் கைப்பிடித்த ராஜா போன்ற ராஜீவ் இறந்தபோது சோனியாவால் அதைக் கூடச் செய்ய முடியவில்லை! துன்பத்தின் உச்சகட்டத்திற்குப் போகாதவர்கள் யார் இருக்கிறார்கள்?

எனவேதான் வேதனை உச்சி மண்டையில் ஏறும் போது அந்தக் கணத்தில் எந்த முடிவையும் எடுக்காதீர்கள் என்று சொல்கிறேன். அதன் விளைவுகள் மிக மோசமாக இருக்கும். தற்கொலை செய்து கொண்டவர்களின் குழந்தைகளின் வேதனை தற்கொலை செய்ய நேர்ந்ததன் வேதனையை விட அதிகமாகவே இருக்கும்.

'பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார்...' என்பது சத்தியமான உண்மை. சகிப்புத் தன்மையும், விடா முயற்சியும், இருக்குமானால் எதையும் சாதிக்க முடியும். இன்றைக்கு நாம் அண்ணாந்து பார்க்கின்ற தலைவர்கள், மேதைகள், சினிமா நட்சத்திரங்கள் எல்லோரும் ரோஜா மெத்தை போன்ற பாதையில் நடந்து சென்று சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்துள்ளவர்களா? ஒருவர் மிகவுயர்ந்த இடத்தில் இருக்கிறார் என்றால் அவர் மிக அதிகமான வேதனைகளை, துரோகங்களை அனுபவித்திருப்பார் என்பதுதான் அர்த்தம். ஆனால் மிக வலிமையான மனவுறுதியின் காரணமாக அனைத்தையும் தாண்டி அந்த இடத்திற்கு வந்திருக்கிறார் என்பதே அர்த்தம்.

நம் சினிமாவோ, சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையோ உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுப்பதாக இருந்தால் இருந்து விட்டுப் போகட்டும். நாம் நம் மனதைச் சுற்றி இரும்பு வேலி போன்ற மனவுறுதியை அமைத்துக் கொள்வோம். அமைதியாக இருக்கும்போது எடுக்கின்ற முடிவுகளே சரியாக இருக்கும். எனவே 'ஒரு கண' நேரத்தில் எந்த முடிவையும் எடுக்க வேண்டாம். அது காதலாக இருந்தாலும் சரி. வேலையாக இருந்தாலும் சரி, தற்கொலையாக இருந்தாலும் சரி.


உங்கள் கூந்தலிற்கு ஒரு அரிய படைப்பு.
வெகு நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு.
இதோ வந்துவிட்டது ஒரு புதிய ஹெர்பல்
ஹேர் ஆயில். ஊட்டச் சத்து செறிந்தது.
ஆனால் பிசுபிசுக்கவோ கிடையாது.
கேஷ் 'ń' ஸ்டைல் ஹெர்பல் ஹேர் ஆயில்.
எழுபது ஆண்டுகளாக கூந்தல்
பராமரிப்பில் தலைசிறந்தவர்களான
கேசவர்த்தினி அளிப்பது.
இப்போது நீங்கள் பெறலாம்
எழிந்து மேம்பட்ட மூலிகைகளின்
நற்குணங்களை –
தலைச்சருமத்திற்குக் குளுமை;
தலைமுடிக்குக் கருமை,
வலிமை; மற்றும் உங்கள்
கூந்தலுக்கு ஒரு முழுப்
பராமரிப்பு.
உண்மையாக்குங்கள் உங்கள் கனவுகளை.
அடையுங்கள் மிருதுவான, எழிலான,
உயிரூட்டமுள்ள கூந்தலை.
இன்றே வாங்குங்கள்
கேஷ் 'ń' ஸ்டைலை!
அளிப்பவர்கள் கேசவர்த்தினி
நிறுவனத்தார்...
மூன்று தலைமுறைகளின்
நம்பிக்கை பெற்றவர்கள்.
NEW
KESH n STYLE
Non-sticky
herbal hair oil
KESH n STYLE
ஊட்டச் சத்து அம்மா வேண்டுவது. அசைந்தாடும் கூந்தல் நீங்கள் நாடுவது.
Mindscapes / KV / 153

எவ்வளவுதான் செல்வத்தையே தியானம் செய்து கொண்டிருந்தாலும் ஞானமும், கல்வியறிவும் வேண்டும் என்று கேட்கின்ற காலமும் வருகிறது. 99% மதிப்பெண் வாங்கியிருந்தாலும் கல்லூரிகளில் இடம் கொடுக்க மோட்டு வளையைப் பார்க்கும் முதல்வர்கள் இருக்கின்ற காலமாயிற்றே. கடந்த இரண்டு மூன்று மாதங்களாக கல்விக் கடவுளின் கருணா கடாட்சத்திற்காக வேண்டாத சகோதரிகளே இருந்திருக்க மாட்டார்கள்.

ஞானமும், பல்கலை அறிவும் கொடுக்கின்ற தெய்வமான சரஸ்வதி வேறு எங்கும் இல்லாத சிறப்பாக மஹாசரஸ்வதியாக - கூத்தனூரில் குடிகொண்டு விளங்குகிறாள். கூத்தனூர் மாயவரத்திலிருந்து திருவாரூர் போகும் வழியில் பூந்தோட்டம் எனும் கிராமத்தின் பக்கத்தில் உள்ளது. மாயவரத்திலிருந்து இருபது கிலோ மீட்டர். கும்பகோணத்தில் இருந்தும் வரலாம்.

கோயில் மிகப்புராதானமான கோயில். திருவாரூர் ஏஜெண்ட் திருமதி சாரதா சென்ற மாதம், இக்கோயிலின் சிறப்புக்களை, மகிமைகளை சென்னையில் சந்தித்தபோது மிகுந்த ஆர்வம்.

"எங்களுக்குத் தெரிந்த செய்திகள் கொஞ்சம்தான். ரொம்பப் புராதானமான கோவில் என்பதுதான் தெரியும். 1941-லே பரமாச்சார்யார் வந்திருந்தப்போ மூல விக்ரகத்தைப் பார்த்து இது ஆயிரம் வருஷத்திற்கும் முன்னாடியான கோயிலா இருக்கணும். தினப்படி வெண்தாமரையும், வெண்புடைவையும் சாத்துங்கோ என்றார். அதற்கப்புறமாதான், இங்க பூஜை செய்துகிட்டு இருந்த இராமனாத சிவாச்சாரியாரிடம் வெண்புடைவை கொடுத்து சாத்த ஆரம்பித்தோம்" என்கிறார் கே. ஜெயராமன்.

மிகப்பழைய காலத்தில் அம்பாள்புரி என வழங்கப்பட்டு வந்தது. ஒட்டக்கூத்தனுக்கு அம்பாளின் அருள் கிடைத்துக் கவிபாடும் ஆற்றல் பெற்றதால் கூத்தனூர் என வழங்கப் பெற்றது என்கிறார்கள். அதே போல புருஷோத்தம பாரதி எனும் மாபெரும் கவிச் செம்மலும் இங்கு தேவியின் அருள் பெற்றவர் என வரலாறு கூறுகிறது. ஊமையாக இருந்த புருஷோத்தமன் தந்தையாரின் ஆணைப்படி கூத்தனூருக்கு வந்து தட்சிணவாஹிணியாக ஓடும் புண்ணிய நதியான ஹரிசொல் மாநதியில் தினமும் நீராடி இக்கலைச் செல்வியைப் பூஜித்து வந்திருக்கிறார். இவரின் வேண்டுதலை ஏற்று மணங்கனிந்த கலைமகள் தன்

* உற்சவர்



# கூத்தனூர் மஹாசரஸ்வதீ

சொன்னார். அங்கு வரும் சந்தர்ப்பம் இருக்குமானால் தான் அங்கிருப்பதாகக் கூறினார். சந்தர்ப்பம் இறைவனின் சங்கல்பம். அப்படித்தானே இதுவரை நடக்கிறது. மாயவரம் இன்னர் வீல சங்க விழாவிற்கு அழைப்பு வந்தது. மாலையில் விழா. காலையில் கூத்தனூருக்குப் போனோம்.

சாரதா வாசலிலேயே காத்திருந்தார். எங்களோடு வந்திருந்த வெங்கடராமனின் மாப்பிள்ளை கண்ணன், கே. ஜெயராமன் என அனைவருக்கும் கோயிலைப் பற்றிச் சொல்வதில்



நா தாம்பூலத்தை மூகனுக்கு அளித்து வெறும் புருஷோத்தமனை புருஷோத்தம பாரதியாக ஆக்கியிருக்கிறாள்.

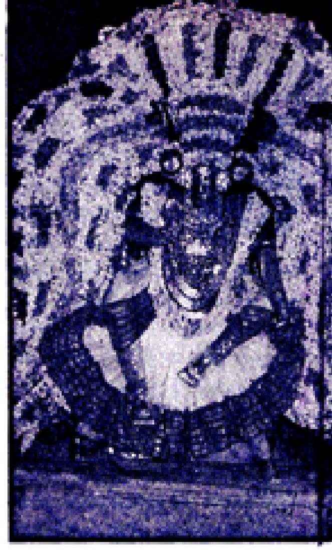
இவ்வரலாற்றையெல்லாம் கோயிலைச் சார்ந்த ரத்னகிரீஸ்வரனும் மற்றவர்களும் கூறினார்கள்.

''இன்றைக்கும் நிறைய பேர் கல்விக்காக மற்றும் பல மனக்குறைபாடுகளுக்காக அம்மனை வேண்டிக் கொண்டு பிரார்த்தனைகளை நிறைவேற்றுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. சிங்கப்பூரிலிருந்து இக்கோயிலைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு இங்கு வந்திருந்த ஒரு பெண்மணி அவர் வேண்டுதல் நிறைவேறியதால் பல திருப்பணிகளைச் செய்தார்'' என்று காண்பிக்கிறார்கள். அர்த்த மண்டபத்தில் பெயிண்ட்டிங்கும், நல்ல பளிங்குக் கற்களால் தரையும் பளிச்சிடுகிறது.

• குழந்தைப் பிள்ளையார்







"பல பெரியவர்களும் இங்கு அடிக்கடி வருவார்கள். சௌந்தரா கைலாசம் அம்மையார் வருவார்'' என்று அவர் பாடி வைத்துள்ள கவிதைக் கல்வெட்டைக் காண்பிக்கிறார்கள். பிரபல பாடகி எம்.எல். வசந்தகுமாரியின் ஊரும் இதுதானாம்.

"இவ்வூரில் சரஸ்வதிதான் குலதெய்வம். இவ்வூர்க் குழந்தைகளுக்கு அட்சராப்பியாசம் இங்குதான். பிறகுதான் பள்ளி செல்ல ஆரம்பிப்பார்கள். அதே போல சரஸ்வதி பூஜையன்று அனைவரும் கோயிலில் பூஜை செய்து விட்டுத் தான் பிறகு தங்கள் வீடுகளில் பூஜை செய்வார்கள்'' என்கிறார்கள்.

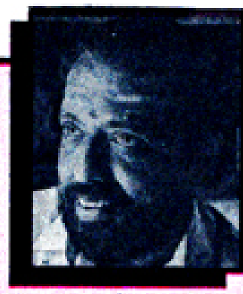
நிறைய பேர் வேண்டுதல் நிறைவேறி அபிஷேகம் செய்யக் காத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். அம்மையின் கோயில் பிரகாரங்களில் பரீட்சை எண்கள் மயம் தான். எல்லாம் பள்ளிச் சிறுவர்கள் சரஸ்வதிக்கு விடும் தூது.

கோயில் பிரகாரத்தில் பிள்ளையார் ஒரு தூணில் நடனமாடும் பிள்ளையாராக குடிகொண்டு இருக்கிறார். அதற்கு வெள்ளிக் கவசமிட்டு குழந்தைப் பிள்ளையார் என அழைக்கிறார்கள். காரணம் நிறைய பேர் குழந்தைவரம் வேண்டி நிறைவேறி இருப்பதுதான். அந்தத் தூணின் கீழே எங்கு முடிவு இருக்கிறது என்றே தெரியவில்லை. சுயம்பு போல இருக்கிறது. அதனால் இவ்வூர் மக்கள் மிகுந்த பயபக்தியுடன் வழிபடுகிறார்களாம். இப்பிள்ளையாரின் உத்சவ மூர்த்தியே ஊருக்குள் எழுந்தருளுகிறார்.

பிள்ளையாரை வணங்கிப் பின்னர் அம்மையின் கோலம் தரிசிக்கக் கோவிலுக்குள் செல்கிறோம். அந்தத் தவச் செல்வி பத்மாசனமிட்டு அட்சமாலை, சின் முத்திரை, புத்தகம், அமிர்த கலசம் இவற்றை நான்கு கரங்களிலும் தாங்கி ஜடாமுடியுடன், ஞானக் கண்ணாக மூன்றாவது கண்ணையும் தாங்கி அருள் பொங்கும் நயனங்களுடன் ஞான சரஸ்வதியாக மஹா சரஸ்வதியாக வீற்றிருக்கிறாள். வேறெங்கும் காணமுடியாத திருக்கோலவல்லியை கண்களால் பருகி மனதால் உருகி வழிபடுகிறோம்.

மஹாசரஸ்வதியின் தோற்றம் சௌந்தர்ய லஹரியில் பதினைந்தாம் பாடலில் கூறியுள்ள படியும், தியானஸ்லோகத்தில் கூறியுள்ளபடியும் அமைந்திருக்கிறது.

'சரஸ் - ஜ்யோத்ஸனா, சுத்தாம் சசியுத



# மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு மட்டும்!

# கல்கி வழங்கும் அன்பளிப்பு!

உங்கள் சகோதர பத்திரிகையான கல்கிக்கு ஓராண்டு சந்தா செலுத்துங்கள்.

ஓர் அருமையான நூலைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்!

அமரர் கல்கி, சுஜாதா, பாலகுமாரன் ஆகிய மூவருள் யாரேனும் ஒருவர் எழுதிய, ரூபாய் நாற்பது பெறுமானமுள்ள அந்த நூல் பதிவுத் தபாலில் உங்களுக்கு வந்து சேரும்.

கீழேயுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

எந்தக் கதாசிரியரின் நூலை விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் உரிய இடத்தில் ✔ செய்யுங்கள்.

ரூ. 208க்கான டிமாண்ட் டிராஃப்டுடன் கூப்பனை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். வெளி நாடு எனில் விமானத் தபால் செலவு உட்பட ரூ. 1200/- (டிமாண்ட் டிராஃப்டை **'கல்கி'** என்ற பெயரில் எடுக்கவும்.)

பல வாசகர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க கடைசித் தேதியை நீட்டித்திருக்கிறோம். (அட்மிஷன் அவஸ்தைகள்தான் காரணம்!).

உங்கள் கூப்பனும் டிடியும் ஆகஸ்ட் 31 தேதிக்கு முன்னதாக எங்களுக்கு வந்து சேருமாறு அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : நிர்வாகி, கல்கி, 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை-97.

செப்டம்பர் 15 தேதிக்கு முன்னதாக நீங்கள் ✔ செய்யும் கதாசிரியரின் புத்தகம் உங்களுக்கு வந்து சேரும்.

**இந்தத் திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையப் போகும் வாசகர்களுள் பத்து பேருக்குக் குலுக்கல் முறையில் சிறப்புப் பரிசும் வழங்கப்படும்.**

அரசியல், சினிமா, மருத்துவம், ஆன்மிகம், நகைச்சுவை, வாழ்க்கை வரலாறு, சிறுகதைகள், தொடர்கள் என எதை எடுத்துக் கொண்டாலும், தனித்தன்மை மாறாமல் வழங்கி வரும் கல்கி, **வாசகரின் வாராந்திர டானிக்!**

உங்கள் குடும்பம் முழுதுமே பயனடைய உடனடியாகச் செயல்படுங்கள்!

நீங்கள் ஏற்கெனவே கல்கி சந்தாதாரராக இருந்தால் உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பருக்குச் சந்தா செலுத்தி அன்பளிப்புப் பெறலாம்.

**மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு சிறப்பு கூப்பன் :**

**ரூ. 208க்கான டிமாண்ட் டிராஃப்ட் இணைத்துள்ளேன்.**

சந்தாதாரரின் பெயர் :........................................................................................

முகவரி : ........................................................................................................

..........................................................................................................................

..........................................................................................................................

நான் பெற விரும்பும் கதாசிரியரின் நூல் : (உரிய இடத்தில் ✔ செய்யவும்)

☐ அமரர் கல்கி • ☐ சுஜாதா • ☐ பாலகுமாரன்

புத்தக அன்பளிப்பை அனுப்ப வேண்டிய முழு முகவரி :

பெயர் : ...........................................................................................................

முகவரி : ........................................................................................................

..........................................................................................................................

கையொப்பம் ................................................



• கோயில் முகப்பு

ஜடா ஜூட மகுடாம்

வரத்ராஸ் த்ராண ஸ்படிக குடிகா புஸ்தக கராம்'

என்கிறார் ஆதிசங்கரர்.

(சரத்கால நிலவைப் போல நிர்மல வடிவினள், சடை முடியும் கிரீடமும் உடையவள். அபயமுத்திரை, ஸ்படிக மாலை, புஸ்தகம் ஆகியவற்றைக் கையில் கொண்டவள்.)

இத்தேவியின் வாகனம் ஹம்சம். கெட்டதை நீக்கி நல்லதையே நாடும் ஹம்சம். அன்னத்திலும் உயர்வானதையே நாடும் ஞானம். அனைத்துமே வெண்ணிறம். சத்துவ குணத்தையும், உன்னதத்தையும், அளவிலா மோனத்தையும் குறிக்கின்ற வெண்மை நிறம்.

'ஹம்ஸ ஹம்ஸாய வித்மஹே பரமஹம்ஸாய தீமஹே:

தந்நோ வாணி பிரசோதயாத்:'

எனும் காயத்ரியை நாளும் பலமுறை சொல்லித் துதித்தால் ஞானமும், கல்வியும் பெறுவோம் என்பதில் எந்த ஐயமும் இல்லை.

மனமுருக மஹாசரஸ்வதியை வேண்டி வெளியே வந்தால் அர்த்த மண்டபத்தில் பிரம்மாவும், ஒட்டக்கூத்தரும் கைகூப்பிய வடிவில் காட்சி அளிக்கிறார்கள். மேலும் விநாயகர், சுப்ரமண்ய சுவாமியும் காட்சியளிக்கிறார்கள்.

ஞானேஸ்வரியாக விளங்கும் மஹாசரஸ்வதிக்கு வஸந்த நவராத்திரியிலும், சாரதா நவராத்திரியிலும் உத்சவங்கள் செய்கிறார்கள். அதிலும் சரஸ்வதி பூஜை மஹாவிசேஷமானது. அன்று சரஸ்வதியின் பாதங்கள் கருவறை தாண்டி இருக்குமாறு அலங்காரங்கள் செய்வார்களாம். அன்று ஒரு நாள் மட்டும் பக்தர்களே நேரடியாக சரஸ்வதியின் பாதங்களில் மலரிட்டு அர்ச்சனை செய்யலாமாம். விஜய தசமியன்றும் கார், வேன்கள் ஆயிரக்கணக்கில் கோயிலை வலம் வருமாம். மறுநாள் அன்ன வாகன மண்டகப்படி, சிறப்பு அபிஷேகம், இரவு வீதியுலா இவற்றைச் சிறப்பாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

அதே போல தமிழ் வருடப் பிறப்பு ஆரம்பித்து நாற்பத்தைந்து நாட்கள் லட்சார்ச்சனை செய்து, மஹாநியாச அபிஷேகமும், இரவு நவசக்தி அர்ச்சனையும், அம்பாள் வீதியுலா காட்சியும் நடைபெறுகிறது.

பொதுவாகவே ஒவ்வொரு மாதமும் கலைமகளுக்கு உகந்த கலைகள் நிறைந்த பூர்ண சந்திரன் தினம் (பௌர்ணமி) அம்மனுக்கு விசேஷமான நாள். ஒவ்வொரு பௌர்ணமியன்றும் வேண்டுதல் நிறைவேற்ற ஏராளமான பக்தர்கள் வருகிறார்கள் என்கிறார்கள். பௌர்ணமியன்று தேனும், பாலும் அபிஷேகம் செய்வது மிகவும் விசேஷமாம்.

சரஸ்வதி கடாட்சம் இல்லாது இவ்வுலகில் எது இயலும்? ஆய கலைகள் அறுபத்து நான்கும் நேயமுறைக்கும் அம்மை அவளன்றோ? அவளின் அருளாட்சி நடக்கும் கூத்தனூருக்குச் செல்ல நமக்கென்ன தயக்கம்? பௌர்ணமி நிலவாக கருணையே உருக்கொண்டு காத்திருக்கும் மஹா சரஸ்வதியின் திருவடி தொழுவோம்.

குழந்தைகளின் கல்விக்காக வேண்டிக் கொண்டு நேரில் செல்ல இயலாதவர்கள் தபாலில் கூட அவரவருக்கு விருப்பமான கட்டணம் செலுத்தினால், பூஜை செய்து பிரசாதம் அனுப்புவோம் என்கிறார்கள். முகவரி : இராமனாத் சிவாச்சாரியார், கூத்தனூர் ஸ்ரீ மஹாசரஸ்வதி ஆலயம், கூத்தனூர், பூந்தோட்டம் - 607 503.



• ஜெயராமன்



• ரத்னகிரீஸ்வரன்



• சாரதா



• இராமநாதன்

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

# வாழ்க்கையின் லட்சியமே

• வித்யா • சித்ரா • சியாமளா • சூர்யா • ஜானகி

**சு**தந்தர தின பொன்விழா ஆண்டினையொட்டி 'இன்றைய பெண்கள் வீட்டிற்குள்ளும், வெளியிலும் சந்திக்கும் சவால்கள் என்ன' என்று மாயவரம் இன்னர்வீல் மன்றத் தைச் சார்ந்த பெண்களிடம் கேட்டோம். அவர்கள் கூறிய கருத்துக்கள் இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் நமது சமுதாய நிலையைப் பிரதிபலிப்பதாகவே இருந்தது...

டாக்டர் விஜயகுமாரி : "நான் ஒரு டாக்டர். இரவு பனி ரெண்டு மணிக்கு பேஷண்ட்டிற்கு பிரசவவலி எடுத்தாலும் செல்ல வேண் டும். வீட்டுக் கவலையோ, எனக்கு ஏதேனும் உடல் வலியோ எதையுமே நான் வெளியில் காட்ட முடி யாது. கொஞ்சம் முகம் மாறினாலும் அந்த டாக்டர் சிடுசிடுன்றாங்க என்று சொல்லி விடுவார்கள்.

வீட்டிலும் நான் முழு வதுமான வேலையின் பளுவை பிரதிபலிக்க முடி யாது. பல சமயம் குழந்தை களை கவனிக்க முடிய வில்லை. என்னைப் போன்ற பெண்கள் நாங்கள்

• ஞானசத்யா



• டாக்டர் விஜயகுமாரி



எடுத்துக் கொண்டுள்ள தொழிலுக்கு முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொள்வதா, மனைவியாக, தாயாக சரியாகக் கடமையை நிறை வேற்றுகிறோமா எனக் குழம்ப வேண்டியதாக உள்ளது."

ஞானசத்யா வடிவேல் : "இன்றைய குழந் தைகளுக்கு வாழ்க்கையில் பிராக்டிகலான பிரச்னை கள் தெரிவ தில்லை. டி.வி. திரைப்படங்கள் காரணமாக அதை யெல்லாம் பார்த்துவிட்டு நம்மை அப்படி இருக்கக் கூடாதா இப்படி இருக்கக் கூடாதா என்கிறார்கள். அவர்களை பழைய கால குழந்தைகளைப் போல ரொம் பவும் சொல்லவும் முடிவதில்லை. குழந்தை வளர்ப்பு இன்றைக்கு சர்க்கஸ் மாதிரி இருக்கிறது."

டாக்டர் வசந்தா ஜெயராமன் : "இப்போதுதான் வீட்டில் பேச்சு என்பதே



• டெய்ஸ்

இல்லையே. அம்மா அப்பா வேலைக்குப் போய் வீட்டுக்கு வருகிறார்கள். குழந்தைகள் பள்ளிவிட்டு வருகிறார்கள். எல்லோருக்கும் அவரவர் வேலை முடிந்தவுடன் டி.வி., தூக்கம். காலையில் மீண்டும் ஓட்டம். இந்த நிலைமை கண்டிப்பாக எல்லோர் வீட்டிலும் மாற வேண்டும். இரவு ஒரு வேளையாவது எல்லோரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுவது மனம் விட்டுப் பேசுவது இருக்க வேண்டும்.

அதே போல டாக்டர் வித்யா சொன்னது போல பல வேலைகளைச் செய்ய நேரும் போது அந்தந்த நேரத்திற்கு அந்தந்த வேலையை மட்டுமே கவனமாகச் செய்வது என மனதால் பகுத்துப் பிரித்துக் கொண்டால் பிரச்னையோ, குற்ற மனப் பான்மையோ வராது. இந்த மாதிரிப் பெண்கள் மனதைப் பக்குவப்படுத்திக்

கொள்ள அவர்களுக்கு தியானம், யோகா, இவையெல்லாம் மிகவும் உதவும்."

**ஜோதி ஜெயச்சந்திரன்** : "நிறைய பேர் குழந்தைகள்ட்ட போய் பேச என்ன இருக்கு என்பார்கள். அவர்கள் பேசுவதை நாம் நிறைய கேட்க வேண்டும். நாம் சிடுசிடு வென்று இல்லாமல் அவர்கள் பள்ளியில் நடந்தது, அவர்களுடைய உணர்வுகள் இவற்றையெல்லாம் சிறுவயதில் இருந்தே கேட்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் பெரியவர்களான பிறகு ஏதேனும் பிரச்னைகள் என்றால் நம்மிடம் வந்து பேசுவார்கள். மனம் விட்டுப் பேசும்போது தவறுகள் நடக்க வழியிருக்காது."

**மரகதம்** : "இன்றைக்கு நாம் சந்திக்க வேண்டிய மிகப் பெரிய சவால் வீட்டிற்குள்

இவற்றையெல்லாம் பார்க்கின்ற குழந்தைகளும் ஓவர் ரியாக்ட் பண்ணுகிறார் களே தவிர, யதார்த்தமான வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள்."

**டெய்ஸி மார்ட்டின்** : "இன்றைய குழந்தைகளின் பல்வேறு நிலைகளை



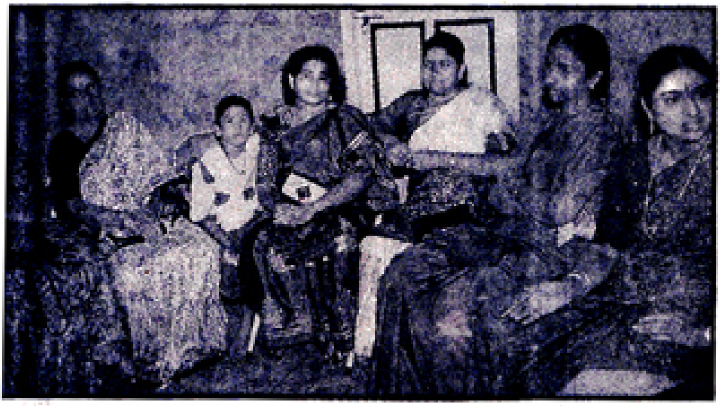
• டாக்டர் வித்யா



• சியமளா

நினைத்து ஒரு தாய்படும் கவலைதான் எனக்குப் பெரிதாகத் தோன்றுகிறது. பள்ளியி லிருந்து வந்தவுடனே ஹோம்-ஒர்க் பற்றிதான் கேட்கிறோம். அவர்களும் ஹோம்ஒர்க் முடித்தால்தான் நம்மை டீவி. பார்க்க அம்மா அனுமதிப் பாள் என்று அதை முதலில் செய்கிறார்கள். குழந்தை களின் வாழ்க்கை லட்சியமே, சீக்கிரம் ஹோம் ஒர்க் முடித்து டீவி. பார்ப்பது என்றாகி விட்டது. பெரியவர் களும் 'அப்பாடா பையன் படிச்சுட்டான், இனி டீவி. போடலாம்' என்று பார்க்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். இப்படி குறுகிய வட்டத்துக்குள்ளேயே இன்றைக்கு வாழ்க்கை சுழன்று கொண்டிருக்கிறது."

தம் • ஜோதி



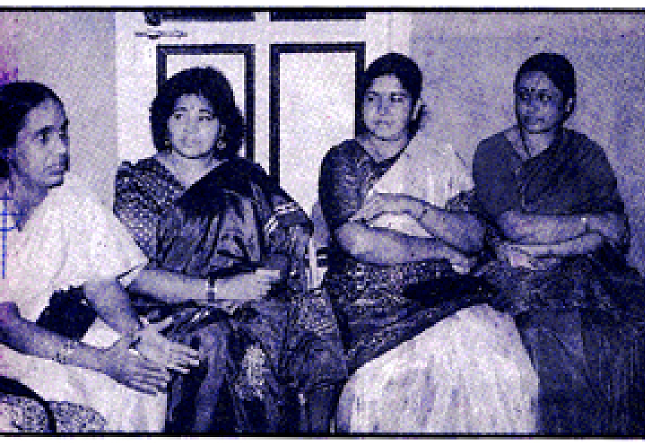
# 'ஹோம்-ஒர்க்' முடிப்பதுதான்!

உட்கார்ந்திருக்கும் டீவி. கொஞ்சம் கூட யதார்த்தமேயில்லாத நிகழ்ச்சிகள், சினிமாக்கள். ஒன்று பெண்களை மிக உயர்ந்த இடத்தில் வைப்பார்கள். இல்லையேல் மகாகேவலமாகக் காட்டு கிறார்கள். எந்த அம்மாவை பிள்ளை தூக்கிக் கொண்டு போய் குளிப்பாட்டி தலைக்குச் சாம்பிராணி எல்லாம் போடுகிறான். இப்படியெல்லாம் செய்யாமல் சாதாரண வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளைக் கூறலாமே?

**ஜானகி கோவிந்தராஜன்** : "திட்ட மிடாத வாழ்க்கை பலருக்கும் இருப்பது இன்றைய பிரச்னை எனலாம். கண்ணில் பட்டது, டீவியில் பார்த்து எல்லாம் வாங்கு வது, நினைத்ததைச் செய்வது இப்படி இருக் கிறார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் திட்டமிட்ட வாழ்க்கை இருந்தால்தான் ஒவ்வொரு குடும்பமும் முன்னேற முடியும். அந்த சுய

கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்."

**சூர்யா சங்கர் :** "இன்றைக்கு வேலைக்குப் போகும் பெண்ணிற்கும், எத்தனையோ அபாயங்கள் நிறைந்ததாக வாழ்க்கையும் இருப்பதால் கூட்டுக் குடும்பங்கள்தான் சிறந்தது. ஆனால் அதில் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் அளவற்ற பொறுமை வேண்டும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப் பான்மை வேண்டும். இந்த இரண்டையும் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டால் மிகப் பல பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க முடியும். குழந்தைகளின் தனிமை, டீனேஜர்கள் வழி தவறிப் போவது, முதியோரின் ஆதரவற்ற நிலை, ஒரு செலவுக்குப் பல செலவு இப்படி எவ்வளவோ தவிர்க்கலாம். ஆனால் அதற்கு விலையாகக் கொடுக்க வேண்டியது அளவற்ற பொறுமை. ஆனால் அதில் ஜெயித்து மேலே வந்து விட்டால் அதில் எவ்வளவு இன்பம் இருக்கிறது என்பதை அனுபவித்துத்தான் புரிந்து கொள்ள முடியும்."



• வசந்தா • நிர்மலா • கமலா • சேதன்

**சியாமளா வெங்கடரமணன் :** "இவங்க சொல்றது ரொம்பப் பெரிய உண்மை. அந்தக் காலத்திலே பெரிய வீடு, ஹால், ஒரே ஒரு ரூம் இருக்கும். ஆனால் இப்போ ஹால் சின்னதா போய் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரைவஸி, தனி ரூம் என வந்து விட்டது. டீனேஜ் குழந்தைகள் எல்லாம் அவரவர் அறையில் போய் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இதனால் குடும்ப நபர்கள் ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக வருவதே இல்லை. வெளிநாட்டுக்காரர்கள் எல்லாம் இந்த முறை தவறு என நம்மை போல வந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் நாம் அவர்களைப் பார்த்துப் பிரிந்து போய்க் கொண்டு இருக்கிறோம். குடும்பத்தில் பரஸ்பரம் நெருக்கமான உறவு இருந்தால் பல சமுதாயப் பிரச்னைகள் கூட தீர்ந்து விடும்.

**சித்ரா சுந்தரமூர்த்தி :** "இப்போ இருக்கிற பல சூழ்நிலைகளைப் பார்க்கும் போது, பெண் குழந்தைகளை நல்லபடியா வளர்த்து நல்லபடியா கல்யாணம் செய்து கொடுக்கணுமே என்ற கவலைதான் இருக்கு. பெண் குழந்தைன்னாலே கல்யாணம்தானா என நினைக்கலாம். ஆனால் நல்ல முறையில் பெண் கல்யாணம் என்பதுதான் சமூகத்தில் மிகப் பல கொடிய பிரச்னைகள் தோன்றாமல் இருக்க வழிவகுக்கும். அதே போல மாமியார் மருமகள் உறவுகூட முக்கியமானது. குடும்பத்தினுள் ஒருவருக்கொருவர் எத்தனை சண்டை போட்டுக் கொண்டாலும் மாமியார் தன் தாயார் போல என மருமகள் நினைக்க வேண்டும். அதே போல மருமகளை பெண்ணாக மாமியார் நினைக்க வேண்டும்.

இவர்கள் இருவர்தான் ஒருவருக்கொருவர் உரிமை உடையவர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் மாமியார் பெண்ணையும், மருமகள் தன் தாயையும் உசத்தியாக நினைப்பது முட்டாள்தனம்."

**டாக்டர் வித்யா கிருபாநிதி :** "முழு நேரப் பணியில் ஈடுபட வேண்டிய நிலையி லுள்ள பெண்கள் தாங்கள் எதற்கு முக்கியத் துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில் தீர்மானமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை முக்கியம் என்றால் அதற்கேற்ப தங்கள் வேலை நேரத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றையும் முழுமையாகச் செய்யவும் முடியாது. எல்லோரையும் முழுமையாக திருப்தி படுத்தவும் முடியாது. அதனால் பெண்கள் மனத்தளவில் மிகத் தெளிவாக இருந்தார்களேயானால் பல சாதனைகளைச் செய்ய முடியும். குழப்பத்தில் தங்களை ஆழ்த்திக் கொண்டால் சிறு வேலையைக் கூடச் சரியாகச் செய்ய முடியாது."

தொகுப்பு : **புவனி**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**



இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
Murugan
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை - 3.
போன் : 5350182, 5343412

# அழகுக்கு அழகு செய்வோம்

காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு என்று கல்வியைக் கவனமாகச் சொன்ன பாரதியார், மாலை முழுவதும் விளையாட்டு என்று மறக்காமல் சொன்னார். 'ஓடி விளையாடு பாப்பா, நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா' என்று உடலுக்கு வலிமை தரும் பல்வேறு விளையாட்டுப் பயிற்சியை வலியுறுத்தினார். ஐந்து வயதில் எவ்வாறு கல்விப் பயிற்சியைத் தொடங்குகிறோமோ அதேபோல உடற்பயிற்சியையும் நாம் துவங்க வேண்டும். நல்ல உடற்பயிற்சி மூலம் உடலில் இருக்கும் நோய்களைக்கூட குணமாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

நிறைய பேருக்கு உடலைப் பற்றி சிந்தனை பண்ணக்கூட நேரம் இல்லை. ஒரே பிஸி, ஒரே டென்ஷன் ஒரே வேலை என்பார்கள். உடலில் நோய் வந்த பின்தான் சிந்திக்கிறார்கள். மேலை நாடுகளில் எந்தத் தொழில் செய்பவர்களாக இருந்தாலும் உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் தருகிறார்கள். வயதை பொருட்படுத்துவதே இல்லை. மனதை இளமையாக வைத்துக் கொண்டால் எப்போதும் மனமகிழ்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

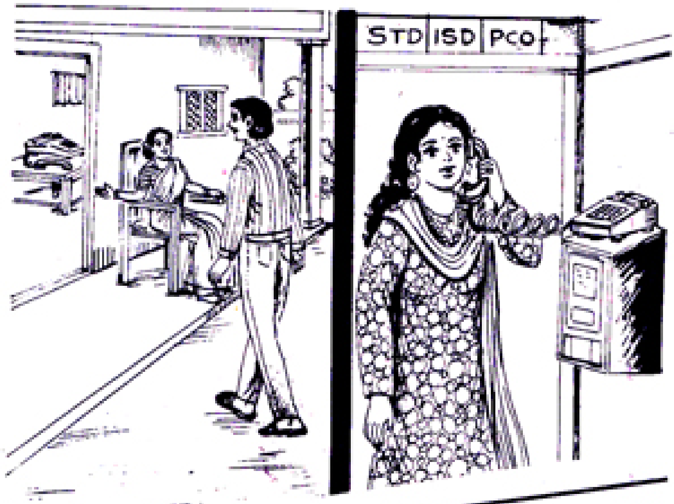
அழகே ஆனந்தம். அழகு ஒரு வரப் பிரசாதம். எல்லோரிடமும் ஒரு அழகு குடி கொண்டு இருக்கிறது. அன்பான பே[illegible]க, இதமான வா[illegible]ர்த்தை இவையே பல பேருக்கு அழகைக் கொடுக்கிறது. எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இரு[illegible]க்கும்படி நம் உ[illegible]லை தக்க [illegible]க் கொள்ள [illegible]ம். உள்ளத் [illegible]ல்லை என்ன [illegible] குடி இருந் [illegible] போதும்.

அந்த அகத்தின் அழகு முகத்தில் பளிச்சிடும். ரத்தம், எலும்பு, நரம்பு, சதை, சருமம் இவைகூடிய மனித உடலில் 'பஞ்சேந்திரியங்கள்' இடம் பெற்றிருக்கின்றன. உடம்பு நன்றாக இருப்பதில் பெண்கள் கவனம் செலுத்துவதில் முதலாவது இடம் பெற்றிருத்தல் நல்லது.

கிராம வாழ்க்கை ஆரோக்கியமானது, சந்தேகம் இல்லை. நல்ல காற்று. சூரிய ஒளியில் நடந்து செல்லுதல், உழைப்பு, வஞ்சமில்லாத நல்ல உள்ளம், நல்ல சாப்பாடு, ஓய்வு அமைதியான வாழ்க்கை அமைகிறது. இதற்கு நேர்மாறானது நகர வாழ்க்கை. கூடியவரை சுற்றுப் புறத்தைச் சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தலைமுடி ஆரோக்கியத்துக்கு நைட்ரஜன், சல்பர் சத்து அவசியம். எப்போதும் சோம்பலின்றி சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். உடலில் ஆனாவசிய பருமன் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



இன்று இளம் நங்கையர் பலருக்கு தொல்லை தருவது பருக்கள். எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாக இருக்கும் சருமம் இருப்பவர்களுக்கு பருக்கள் அடிக்கடி தொல்லை தரும். மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் பருக்கள் வரும். அதிகமாக சாக்லேட் வறுத்த பண்டங்கள் சாப்பிட பருக்கள் அதிகமாக வரும். நம் உடலின் உள் உறுப்புகளின் தேவைக் கேற்றவாறு நம் உணவின் அளவை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். என்ன சாப்பிடுகிறோமோ அவைதான் சருமத்தின் வெளியில் தெரியும். பருவ காலத்தில்




# கால் ஃபார் யு

"டெல்லியில் வசிக்கும் என் தம்பி முரளிக்கு போன் செய்து ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டியிருந்தது.

அவன் வீட்டில் போன் இல்லை. நல்ல வேளையாக அவனது பக்கத்து வீட்டு போன் நம்பரைக் கொடுத்திருந்தான். நான் அந்த நம்பருக்கு போன் செய்து 'என் தம்பி முரளியை தயவுசெய்து கூப்பிடுங்கள்' என்று தமிழில் சொல்ல, அவர்களுக்குத் தமிழ் தெரியாததால், **'What madam, which number do you want?'** என்று இங்கிலீஷில் கேட்க விஷயத்தை எப்படி இங்கிலீஷில் சொல்வதென்று தெரியாமல் நான் விழிக்க, நிலைமை ஒரே தர்மசங்கடமாகி விட்டது.

இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இங்கிலீஷில் எப்படிப் பேசவேண்டும் என்று 'நீங்க நெனச்சா முடியாதா' என்ற தொடரில் விளக்கமாக எழுதுங்களேன். என்னைப் போன்ற மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்குமே.

**பங்கஜவல்லி நடராஜன்,**
**அடையார், சென்னை-20.**

வெளியூர்களுக்கு **S.T.D.** செய்யும்போது முதலில் நீங்கள் டயல் செய்த நம்பர் சரிதானா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக **'Is it 836421?'** என்று கேளுங்கள். (நீங்கள் டயல் செய்த எண்ணைக் குறிப்பிடுங்கள்). **'Yes'** என்று பதில் கிடைத்ததும் உங்களது ஊரின் பெயரையும், எங்கிருந்து பேசுகிறீர்கள் என்பதையும் தெரிவியுங்கள். **'I am Pankajavalli, Calling from Chennai'** என்று சொல்லுங்கள்.

பிறகு **'Could you please call your neighbour Mr. Murali? It's something urgent please'** என்று சொல்லுங்கள்.

இதுபோன்று **S.T.D.** செய்யும்போது நீங்கள் பேச விரும்பும் நபரை அழைத்து வர சற்று காலதாமதமாகலாம். அதுவரை நீங்கள் காத்திருந்தால் ஆட்டோ/டாக்ஸி மீட்டரை விட வேகமாக **S.T.D.** மீட்டர் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் எனவே இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் **'I am Pankajavalli, calling from Chennai, could you please call your neighbour Mr. Murali? I will ring up after 5 minutes. It's something urgent please** என்று சொல்லி போனை வைத்துவிடுங்கள்.

விஷயத்தை அவர்கள் முரளியிடம் தெரிவித்து, முரளி வந்ததும் 5 நிமிடம் கழித்து நீங்கள் மீண்டும் போன் செய்து நேரிடையாக அவரிடமே பேசலாம்.

இதுபோன்று சூழ்நிலைக்கேற்ப எந்தெந்த வார்த்தைகளை எப்படிப் பயன்படுத்தவேண்டும் என்பதை எளிய முறையில் சொல்லித்தந்து நீங்கள் தயக்கமின்றி இங்கிலீஷில் பேச மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறது.

**விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்**

**பயிற்சி விவரம் ➤➤➤**

உடலுறுப்புக்கள் வேகமாக வளர்ச்சி பெறு கின்றன. உடலில் பலவித மாற்றங்கள் ஏற் படுகிறது. இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் நிறைய வெளியேற வேண்டியிருக்கின்றன. இந்தக் கழிவுப் பொருட்களில் ஒன்றுதான் முகப்பரு. எச்சரிக்கையுடனிருந்தால் முகப்பருக்கள் வராமலே தடுக்க முடியும்.

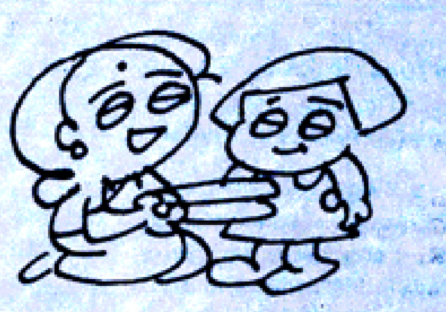
எப்போதும் முகம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். எண்ணெய்ப் பசை கூடாது. எண்ணெய்ப் பசை மயிர்க்காலை அடைத் துக் கொண்டால், கழிவுப் பொருட்கள் எளிதாக வெளியேறுவது தடைப்படும். இதனால் முகப்பரு உண்டாகுகிறது. இதற்கு அடிக்கடி முகத்தைக் கழுவவும். முகத்திற்கு அழகு சாதனப் பொருட்களை உபயோகப் படுத்த வேண்டாம். குறிப்பாக ரசா யனக்கலவை கூடாது. இவைகள் மயிர்க் கால்களை அடைத்துக் கொண்டு கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறுவதைத் தடுத்து அவதிப்படுத்தும்.

உணவிலே பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள். பால், தயிர், மோர் வேண்டியதைச் சேர்த் துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதாவது ஒரு கீரை தினமும் உணவில் அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரை மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளும். பரு விற்காகவும், வந்து போன தடையங்கள் மறையவும் சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு மூலிகை பாக் தயாரிக்கிறேன். நான் தயாரிக் கும் மூலிகை ஹென்னா தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டாலும் உடலின் வெப்பம் தணிவதால் பரு வருவது தடைபடும். 'உணவே ஆரோக்கியம். பருக் களைக் கிள்ளி விடவே கூடாது. கிள்ளி விட்டால் சின்னஞ்சிறு பருக்கள் குண்டு குண்டாகப் பருத்து அவதிப்படுத்தும். வேதனை உண்டாக்கும் பிறகு தழும்பு காணும். காணச் சகிக்காது. பருக்களை கிள்ளி விட்டால் அந்த இடத்தில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்பட, புதிய வேகத்துடன் புதிய கழிவுப் பொருட் கள் வந்து சேர்கின்றன. இதனால் பரு பெரிதாக வளருகிறது.

முகப் பருவிற்குப் புனுகு வாங்கி லேசாகத் தடவி விடவும். விரைவில் உதிர்ந்து விடும். அடிக்கடி ஆவி பிடித்து நன்கு துடைத்தபின் கசகசா, சந்தனம் அரைத்து 'பேக்' ஆகப் போடவும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் மூலம் மசாஜ் செய்த பின், ஆவி பிடித்தாலும் பருவினால் ஏற் பட்ட தழும்பு மறையும். உடலும் உள்ளமும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். நிறைய பழச்சாறு சாப்பிடவும். என்னுடையச் சிகிச் சைகளை சாப்பிடும் உணவிலிருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறேன். நீங்கள் என்னை 4817157 எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

— ஹேமாலக்ஷ்மண்

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்



சாதாரணமாக மைதா தோசை செய்து கொடுத்தால் குழந்தைகள் விரும்பு வதில்லை. ஆனால் அதே மைதா தோசை செய்வதற்கு முன்பாக, 100 கிராம் ஜீனி, அரை மூடி துருவிய தேங்காய், பொடி செய்த ஏலக்காய்த் தூள், வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து சூடாக தோசை வார்த்து, ஒவ் வொன்றிலும் இரண்டு ஸ்பூன் இக் கலவையை வைத்து அழகாக ரோல் செய்து சூடாக பரிமாறிப் பாருங்களேன்!

- தாஜ்பாத்திமா சுந்தர்

**படித்த, பிடித்த வாசகங்கள்:**

• உங்கள் நம்பிக்கையை பணத்தின் மீது வைக்காதீர்கள் பணத்தை நம்பிக்கையான இடத்தில் வையுங்கள்.

— சுப்ரியா

# பெண்களைத் தாக்கும் எலும்புருக்கி நோய்!

❖ நாற்பது வயது சுஜாதா ரேஷனில் சர்க்கரை வாங்குவதற்காக நின்று கொண்டு இருந்தார். திடீரென இடது இடுப்பில் தோன்றிய 'பளிச்' என்ற வலி அவரைத் துவள வைத்தது. பின்... கூட்டம், ஆஸ்பத்திரி, எக்ஸ்-ரே, மருந்து, மாயம்... என்று ஏதேதோ! கடந்த 25 வருடங்களாக ஒரு ஜுரம், தலைவலிகூட இல்லாமல் இருந்த சுஜாதாவிற்குத் திடீரென ஆனதுதான் என்ன?

எக்ஸ்-ரேஐ கவனமாகப் பார்த்த டாக்டர், தான் ஒரு 70-வயது பெண்மணியின் எலும்புகளைப் பார்ப்பதுபோல் உணர்ந்து துணுக்குற்றார். சுஜாதாவின் முதுகெலும்பிலும் இடுப்பிலும் சிறிது சிறிதாகப் பல முறிவுகள்! கீறல்களைப் போல் சின்னச் சின்ன விரிசல்கள்!

❖ 63- வயது லீலா ரூபின், வாழ்நாள் முழு வதும் பள்ளிக்கூடத்தில் வேலை செய்து தலைமை ஆசிரியைப் பதவியிலிருந்து மூன்று வருடம் முன் ஓய்வு பெற்றவர். ஓய்வு பெற்றது முதல் காலையில் தினமும் 'பேட்மின்டன்' விளையாடுவதை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டவர். ஒருநாள் விளையாடும்போது திடீரென வெட்டிய முதுகுவலியில் மயங்கி விழுந்தார். டாக்டர்கள் கூறியது - "முதுகு எலும்பில் விரிசல்".

❖ 37 வயது சிமா பூரேரா 6 வருடம் முன் கழுத்திற்குக் கீழ் வலி வந்து டாக்டரை நாடினாள். டாக்டர் கூறியது - "கழுத்து எலும்பு மேல் நோக்கிச் சற்று வளைந்திருக்கிறது" அதன்பின் அதற்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் விட்டு விட்டதன் விளைவு கடந்த வருடம் கணுக்கை (wrist)யில் அசாத்திய வலி. எக்ஸ்ரேயில் தெரிந்தது "எலும்புகள் உளுத்து விட்டன"



• டாக்டர் சுமேதா தாப்கே

"ஐய்யய்யோ! இது என்ன நோய்?" என்கிறீர்களா? உண்மை! இது பெண்களை மட்டுமே அதிக அளவில் தாக்கும் 'ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ்' என்ற நோய். இது வந்து விட்டால் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் இதனைக் கட்டாயம் தவிர்க்கலாம். வந்து விட்டால் ஓரளவுக்கு வேதனையை குறைக்கலாம்.

இன்று நம் நாட்டில் பலர், "தனக்கு டி.பி வந்து விடுமோ? 'கான்ஸர்' வந்து விடுமோ? டயாபடீஸ் வந்து விடுமோ?" என்று பெரிய பெரிய வியாதிகளைப் பற்றி பயந்து கொண்டு இருக்கிறார்களே தவிர, இந்த நோயைப் பற்றிய விவரம் சற்றும் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். வாஷிங்டனில் இருக்கும் மேரி ஸ்டேக் என்ற 77 வயது அம்மையார்

கூறுவது -

"எனக்கு 30 வருடம் முன் இந்த நோய் இருப்பது தெரிந்தது. கூடவே இதயத்தில் கணக்கு வழக்கு இல்லாத சிக்கல்கள் இருந்து அறுவை சிகிச்சை நடந்து இப்பொழுது சுமாராக நடமாடிக் கொண்டு இருக்கிறேன். ஆனால் இருதய நோயின் போது, 'உயிர் போய் விடுமோ?' என்ற பயம்தான் இருந்தது. உபாதையில்லை. ஆனால் இந்த நோய் கொடுக்கும் உபாதையில், "உயிர் போனால் தேவலை" என்று தோன்றி விடுகிறது.

அப்போது இந்த நோய் வந்தால் சாகும் வரை அவஸ்தைதானா? இதைத் தவிர்க்க முடியாதா? இதற்குக் குணம் கிடையாதா?

இந்த நோய் நம்மைத் தாக்கி விட்டால் பூரண குணம் கிடைப்பது என்பது நூறில் 2 சதவிகிதம்தான். ஆனால் இதைத் தவிர்க்கவும், உபாதையைக் குறைக்கவும் கீழ்க் கண்டவைகளைக் கையாளலாம்.

## நோயைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்—

எலும்பு என்பது ஒரு இயற்கையான அசைவுகளைக் கொடுக்க வல்ல உரம் பாய்ந்த "டிஷ்யூ". இது தொடர்ந்து உபயோகப்படுத்தப் படுவதால் மீண்டும் மீண்டும் தேய்ந்து, மீண்டும் மீண்டும் உருவாகிறது. இது தேய்வதற்குக் காரணம் சில எலும்பு தின்னி (எலும்புருக்கி) திசுக்கள். இவைகளை, "ஆஸ்டியோக்ளாஸ்ட்ஸ்" (osteoclasts) என்பர். இவைகளால் நேர்ந்த நஷ்டத்தை ஈடு செய்து மீண்டும் எலும்பை பலமுள்ளதாக மாற்றும் திசுக்களை, "ஆஸ்டியோப்ளாஸ்ட்ஸ்" (osteoblasts) என்பர். ஆஸ்டியோக்ளாஸ்ட்ஸ்ஸினால் எலும்பின் பலம் குறைந்து எலும்பில் பொட்டுப் பொட்டான துவாரங்கள் உருவாகும். "ஆஸ்டியோப்ளாஸ்ட்ஸ்" இந்தத் துவாரங்களை புதிய "டிஷ்யூ"க்களின் உதவியால் அடைத்துப் புனர்வாழ்வு தரும்.

குழந்தைப் பருவத்திலும் வாலிபப் பருவத்திலும் இந்த "ஆஸ்டியோப்ளாஸ்ட்ஸ்" அதிக சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி, நேரும் நஷ்டத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று பங்கிற்கும் மேலாக ஈடு செய்து விடும். ஆனால் 30 வயதிற்குமேல் இவற்றின் வீரியம் குறைந்து, "ஆஸ்டியோக்ளாஸ்ட்"ஸை தலை விரித்தாட விட்டு விடுகின்றன. நமது எலும்புக்கூடு நமது "பேங்க் அக்கவுண்ட்"டைப் போன்றது என்கிறார் அமெரிக்க மருத்துவர் தாமஸ் கென்னத். 30 வயது வரை "ஆஸ்டியோப்ளாஸ்ட்ஸ்" உடலில் கிடுகிடுவென சேர்ந்து வரும். அதற்குப் பின் சேருவது குறைந்து அசுர வேகத்துடன் செலவு ஆகத் தொடங்கி விடும்.

அதனால் சிறுவயதில் அதாவது குழந்தைப் பிராயத்திலும், பெண்கள் பூப்



'ஆஸ்டியோப்ளாஸ்ட்ஸி'ன் வீரியத்தைக் குறைத்து விடும். அதுவரை சேர்த்து வைக்கப்பட்டு வந்த 'கால்ஷியம்' கிடுகிடுவென உபயோகப்படுத்தப்பட்டு முற்றும் தீரும் நிலையை எட்டும்போது, "ஆஸ்டியோ க்ளாஸ்ட்ஸ்" எலும்புகளைச் "சல்லடை" யாக மாற்றுவதில் வெற்றி பெறத் தொடங்கும். அதன்பின் சற்று வழுக்கினால் முறிவு, எம்பிக் கொடியிலிருக்கும் துண்டை எடுத்தால் முறிவு, அதிக நேரம் 'ரேஷனில்' நின்றால் முறிவு, 'பேட்மிடன்' போன்ற விளையாட்டுகள் விளையாடும்போது முறிவு என்று கணக்கு வழக்கு இல்லாமல் 'லிஸ்ட்' நீண்டு கொண்டே போகும். அதனால் -

1) பிள்ளைப் பிராயத்திலும், 12 முதல் 17 வயது வரையிலும், பெண் குழந்தைகளுக்கு உடலில் பால், தயிர், வெண்ணை, நெய் சற்று அதிகமாகக் கொடுக்கவும். அதுவும் பாலின் அளவு சற்று அதிகமாகவே இருக்கட்டும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இருவருக்குள்ள பால் அருந்த வேண்டும்.

2) முப்பது வயதிற்கு மேல் இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் ஒரு டம்ளர் பால் அருந்த மறக்க வேண்டாம். "எல்லாம் இடக்க நான் தினமும் ராத்திரி பச்சைக் குழந்தை மாதிரி பால் குடிக்கிறதா?" என்று நினைக்க வேண்டாம். இதற்கு வெட்கப்பட்டுவிட்டு கடைசி காலத்தில் படுக்கையே கதி என்று மற்றவர்களுக்கு பாரமாக இருப்பதைவிட இது மேல் அல்லவா?

## "கால்ஷியம்" நம் உடலுக்கு எவ்வளவு தேவை?

குழந்தைப் பருவத்தில் சுமார் 1000 மிலி 'கால்ஷியம்' தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும் (குறைந்த அளவு). வாலிபப் பருவத்தில் சுமார் 1200 மிலி, கர்ப்பிணிகள் சுமார் 1500 மிலி, 30 வயதிற்கு மேல் மீண்டும் சுமார் 1000 மிலி. இத்துடன் 'வைட்டமின் டி' (Vitamin D) உள்ள ஆகாரமும் அதிக அளவில் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்த 'வைட்டமின் டி' 'கால்ஷியம்'ஐ முழுமையாக உறிஞ்சுவதற்கு / கிரஹித்துக் கொள்வதற்கு சிறு குடலுக்கு மிக அதிக அளவில் உதவுகிறது.

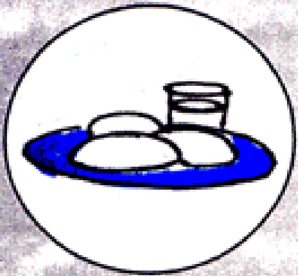
உடலில் உள்ள 'கால்ஷியம்' ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து 'ஹார்மோன்' உற்பத்தியாவதற்கும், தசைகள் வேலை செய்வதற்கும், இதயத்துடிப்பை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகிறது. இந்த ரத்த ஓட்டத்தில் இருக்கும் 'கால்ஷியம்' அளவு குறையும்போது உடல் உறுப்புகள் எலும்புகளில் இருந்து இந்த அளவு 'கால்ஷியம்'ஐ இழுத்துக் கொள்ளத் தொடங்குகின்றன. இதனால் எலும்புகள் வலுவிழந்து போகத் தொடங்குகின்றன. 'கால்ஷியம்' மாத்திரைகளில் பாலிலிருக்கும் வீரியம் கிடையாது என்பதால் மருந்து, மாத்திரை என்று எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்ப்பதே மேல். நிறைய கீரைகள், முட்டை, 'சீஸ்' இவைகளிலும் 'கால்ஷியம்' அதிக அளவில் உண்டு என்பதால் தினம் ஏதாவதொரு கீரை உணவில் இருப்பது நல்லது.

'வைட்டமின் டி' நமக்கு சூரிய கிரணங்களிலிருந்து இயற்கையாகவே கிடைக்க வல்லது. அதனால் நல்ல வெய்யிலில் அரை மணி நேரமாவது உடலை 'எக்ஸ்போஸ்' செய்வது நல்லது. இதைத் தவிர முட்டை, சீஸ், பாலினால் செய்த இனிப்புகள், 'காட்லிவர்' ஆயில் (Codliver oil) இவைகளில் போதுமான அளவு வைட்டமின் டி உண்டு.

> எனது உறவினர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தபோது அவர்கள் வீட்டில் வாங்கி வைத்திருந்த தேங்காய்களில் அவை எந்தக் கடையில் வாங்கப்பட்டதோ அக்கடையின் முகவரி முத்திரை காணப்பட்டது. விசாரித்ததில், தேங்காய் அழுகிவிட்டால் மேற்படி கடையில் கொடுத்தால் அவர்கள் தங்கள் கடையில் வாங்கியதற்கான முத்திரை இருக்கிறதா என பார்த்துவிட்டு, வேறு தேங்காய் மாற்றிக் கொடுப்பார்களாம்!
>
> — வேதா சாய்ராமன்

## சுறுசுறுப்புடன் இயங்கியவாறு இருக்க வேண்டும்; உடற்பயிற்சி மிக மிக அவசியம்.

தினமும் குறைந்த பட்சம் 20 நிமிட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது. எலும்புகளை பிணைத்திருக்கும் தசைகள் அதிகப்படியாக இயக்கும்போது

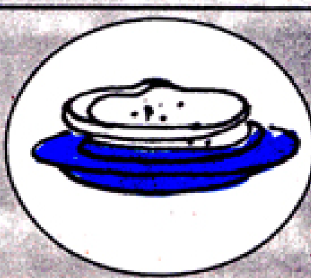


சர்க்கரை வியாதி ஜாஸ்தி ஆகிவிட்ட, இந்த நாளில் டாக்டர் கோதுமை சாதம்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று அட்வைஸ் செய்கிறார். எத்தனை தடவை கோதுமை சாதம் சாப்பிடுவது! போர் அடிக்கும். அதற்கு மாற்றாக கோதுமை ரவையில் இட்லி செய்து சாப்பிடலாம். கோதுமை ரவையை வெந்நீர் ஊற்றி லேசாக பிசறி வைக்கவும். ஆழாக்கு உளுந்து ஊற வைத்து அரைத்து உப்புப் போட்டு கரைத்து வைக்கவும். பிறகு மிளகு, ஜீரகம், பெருங்காயம் போட்டுக் கலந்து இட்லி செய்தால் பிரமாதமாக உள்ளது.

-சித்ரா ஸ்ரீதர்

திருமணத்தில் கொடுக்கும் தேங்காய்கள் அதிக நாட்கள் தாங்காது. உடைத்துத் துருவி சரி பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து கெட்டியாகக் கிளறவும். இரண்டு பிரட் ஸ்லைஸுக்கு நடுவே தடவி டோஸ்டரில் சுட்டு எடுக்க அருமையான ஸ்வீட் பஃப் தயார்.

- ராகினி தியாகராஜன்



எலும்பும் அதிகமாக இயங்குகிறது. அதனால் அதிக அளவில் உபயோகப் படுத்தப்பட்டு அதிக பலமுள்ள 'டிஷ்யு'க் கள் உருவாகி எலும்புகளை வலுவுள்ள தாகவும், அகலமாகவும் உருவாக்குகின்றன. தசைகள் எத்தனைக்கு எத்தனை சுறு சுறுப்புடன் இயங்குகின்றனவோ அத் தனைக்கத்தனை எலும்புகள் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன.

## தேவைப்பட்டால் மாதவிடாய் நின்றபின் ஈஆர்டி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஈ.ஆர்.டி (ERT) என்பது உடலில் குறைந்துள்ள ஈஸ்ட்ரோஜனை மருந்துகள் அல்லது ஊசி மூலமாக உடலில் செலுத் தும் ஒருவித சிகிச்சை. மேல் நாடுகளில் இந்த சிகிச்சை அமுலுக்கு வந்து விட்டது. ஆனால் இதனால் 'கான்ஸர்' வரும் வாய்ப் பும் உள்ளது என்பதால் இந்தியாவில் இது அதிகமாக உபயோகத்திற்கு வரவில்லை.

## 30 வயதுக்கு மேல் 2 வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது தன்னை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

கீழே விழுந்த உடன் முறிவு, வழுக்கி கவிரில் சாய்ந்த உடன்முறிவு, பற்களில் ரத்தக் கசிவு, முட்டிகளில் வலி, முதுகுவலி, தீராத இடுப்பு வலி / பிடிப்பு இப்படி ஏதா வது உபத்திரவம் கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தால் உடனே மருத்துவரை நாடுவது நல்லது. இல்லாவிடிலும் 30 வயதிற்குமேல் உடலின் நிலையைப் பொறுத்து 2 வருடத்திற்கு ஒருமுறையோ 1 வருடத்திற்கு ஒருமுறையோ ஒரு 'செக்-அப்' எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

தாய்மார்களே! உங்களுக்குப் பத் திலிருந்து 17 வயதுக்குள் பெண் குழந்தை கள் இருந்தால் தினம் 2 பெரிய டம்ளர் களில் பால் கட்டாயம் அருந்த வையுங் கள்! அத்துடன் தனது எலும்புகளையும் கவனமாக கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். பாலில் எலுமிச்சை பழத்தைப் பிழிந்து 'பனீர்' பிரித்தெடுத்து பட்டாணியுடன் சேர்த்து கூட்டு செய்து வாரத்தில் ஒரு முறை செய்து போடுங்கள். பதப்படுத்திய பட்டாணி (ஃப்ரோஜன் பட்டாணி) இப்பொழுதெல்லாம் 12 மாதங்களும் கிடைக்கிறது என்பதால் இதனை அடிக் கடி செய்து கொடுக்கலாம். பிரித்தெடுத்த தண்ணீரைக் கொட்டாமல் கூட்டிலேயே சேர்த்துக் கொள்ளவும். இந்தப் 'பனீரில்' சக்கரைப் பொடியும், ஏலக்காய் பொடியும் கலந்துகூட சாப்பிடலாம். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி உண்பார்கள்.

(மேற்கண்ட புள்ளி விவரங்கள் புனேயிலுள்ள பிரபல டாக்டர் சுமேதா தாப்கே அவர்களைக் கலந்தாலோசித்து எழுதப்பட்டது.)

பேட்டி - **பவதாரிணி**

# கிராஃபிக்ஸுக்கு வெளிநாடு போக வேண்டாம்





"பெண்கள் தொழில் துறையில் ஈடுபட்டு வெற்றி பெற மிகக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். ஆனால் வெற்றி பெறும்போது கிடைக்கும் இன்பத்திற்கு ஈடு இணை இல்லை. குழந்தை பிறந்து பத்து நாட்களே ஆகியிருந்த சூழ்நிலையில் மிக முக்கியமான அலுவல் காரணமாக நான் அலுவலகத்தில் இருந்தே ஆக வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையில் குழந்தையோடு அலுவலகம் சென்று பணியை முடித்து விட்டு வீடு திரும்பிய சந்தர்ப்பம்கூட ஏற்பட்டதுண்டு. அவ்வாறெல்லாம் சிரமப்பட்டதினால்தான் இன்று சுமார் : கோடி ரூபாய் விற்பனை உள்ள ஒரு நிறுவனத்தையும் எங்களது மற்ற நிறுவனங்களையும் என்னால் நிர்வகிக்க முடிகிறது" என்கிறார் சென்னையிலுள்ள "டெலிஸ்கிரீன் கம்யூனிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டின்" இயக்குநர் ஜானகி ரவிச்சந்திரன்.

எம்.காம், ஐஸிடபிள்யூஏ படித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே இந்தியாவின் முன்னணி துப்பறியும் நிபுணர்களில் ஒருவரான "டிடெக்டிவ் இண்டர்நேஷனல்" சோழனின் உந்துதலால் இந்தியாவிலேயே அத்துறையின் முதல் பெண் நிபுணராகத் தன் 'கரியரை' ஆரம்பித்தார். இதனிடையே சென்னைத் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் பகுதி நேர நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும்போதே, பெண் தொழில் முனைவோரைப் பற்றிய ஒரு நிகழ்ச்சித் தயாரிப்பில் இவர் ஈடுபட்டிருந்தபோது, ஏற்கனவே இவருக்குள் இருந்த தொழில்முனையும் ஆர்வம் பலப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியன் வங்கியின் தொழில் முனைவோருக்கான பயிற்சியையும் பெற்ற பிறகு சொந்தமாக தொழில் துவங்க எண்ணி டெலிஸ்கிரின் என்ற நிறுவனத்தைத் துவக்கி டாக்கு மெண்ட்ரீஸ், செய்திப் படங்கள், விளம்பரப் படங்கள், டெலிவிஷன் சீரியல் என்று நிகழ்ச்சிகள் தயாரிப்பில் ஈடுபட்

டுத் தாமே சொந்தமாக ஒரு ஸ்டுடியோ அமைக்க வேண்டும் என்றிருந்த வேளையில் ரவிச்சந்திரன் அவர்களின் கரம் பற்றினார். ரவிச்சந்திரனோ தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளைத் தயாரிக்க பயன்படுத்தப் படும் சோனி யு- மேட்டிக் பீட்டா காம் வகை கேமராக்கள் எடிட்டிங் சாதனங்களை விற்பனை செய்யும் நிறுவனத்தின் அதிகாரியாக பணியாற்றிக் கொண்டிருந்திருக்கிறார். ஏற்கெனவே அவருக்குள்ளும் மறைந்திருந்த தொழில் ஆர்வமும், ஒன்று சேர, இருவரும் இணைந்து "டெலிஸ்கிரீன் கம்யூனிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்" என்னும் நிறுவனத்தை தி.நகர் ஜி.என் செட்டி ரோடிலுள்ள சன்பிளாசாவில் துவக்கினர்.

நாங்கள் சோனியின் யுமேட்டிக் பீட்டாகாம் விற்பனை செய்ய ஆரம்பித்தோம். அதேசமயம் அரசுப் பிரைவேட் சேனல்களுக்கு அனுமதி அளித்திருந்ததால் எங்களுடைய நிறுவனம் நல்ல வளர்ச்சிடைய ஆரம்பித்துள்ளது. தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகா, ஆந்திரா மட்டுமல்லாமல் மும்பையிலும் ஸ்டியோக்களுக்கு எக்யூப்மெண்ட்ஸ் வழங்கும் அளவுக்கு வளர்ந்து விட்டோம்.

ரொம்ப 'பினினல்லைக்'காகவோ, கமர்ஷியலாகவோ இந்தத் தொழிலைப் பார்க்கவில்லை நாங்கள். வேகமாக வளர்ந்தும் மாறியும் வரும் எலெக்ட்ரானிக்ஸ் துறையில் எங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்கு மாறி வரும் டெக்னாலஜிற்குத் தகுந்தவாறு அறிவுரை வழங்குவதையே எங்களின் மிகப் பெரும் வெற்றியாக நினைக்கிறோம். உலகத்தில் எந்த மூலை யில் கருத்தரங்குகள் நடந்தாலும் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக தவறாது கலந்து கொண்டு, முன்னேறி வரும் தொழில் நுட்பத்தை உடனுக்குடன் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு தெரிவித்து விடுவோம்." என்கிறார்கள் இத்தம்பதியினர்.

இந்தத் தம்பதிகள் நவீனயுக கேமிரா மற்றும் ப்ராட்காஸ்ட் எக்யூப்மெண்ட்ஸ் டெக்னாலஜியில் வெற்றிக் கொடி நாட்ட எத்தனை கடுமையாக உழைத்திருப்பார்கள் என்பதை நன்றாகவே உணர முடிந்தது. இதனாலேயே பல பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் இத்துறை எக்யூப்மெண்ட்களுக்கு இவர்கள் இந்தியாவில் வினியோகஸ்தர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சன் டிவி, ராஜ் டிவி, ஏஷியா நெட், ஏ.வி.எம், அனுபவ் கம்யூனிகேஷன்ஸ் இவர்களது வாடிக்கையாளர்களில் சிலர். இந்நிறுவனத்தில் தொழில் நுட்பம் விற்பனை மற்றும் விற்பனைக்குப் பிந்தைய விற்பனை சேவையை ரவிசந்திரனும் பொது நிர்வாகம் மற்றும் நிதி நிர்வாகத்தை ஜானகி ரவிசந்திரனும் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்.

இதோடு இவர்கள் நின்றுவிடவில்லை. இதன் தொடர்ச்சியாக "டெலிஸ்கிரீன் அகாடமி ஆஃப் கிரியேடிவ் டெக்னாலஜிஸ்" TACT என்னும் கம்யூட்டர் கிராபிக்ஸ் மற்றும் அனிமேஷன் பயிற்சி நிலையத்தையும் தொடங்கி திறம்பட நடத்தி வருகின்றனர்.

• கணவர், குழந்தையுடன் ஜானகி



இவர்களின் முன்னேற்றப் பாதையில் மற்றொருமொரு மைல்கல் "கலைடாஸ்கோப் எபெக்ட்ஸ் அண்டு அனி மேஷன் பிரைவேட் லிமிடெட்" என்னும் நிறுவனம். ஜுராசிக் பார்க்கில் வரும் டைனோசர், ஜீமான்ஜி, இன்டிபென்டன்ஸ் டே, அம்மன், கடல் கன்னி, காதலன், இந்தியன் போன்ற படங்களில் வருவதுபோல் கிராபிக்ஸ் எபெக்டுகளை உருவாக்குவதற்காக இந்த நிறுவனம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. சிலிக்கான் கிராபிக்ஸ் என்னும் உயர்ந்த தொழில் நுட்பத்தால் இந்த வகை எபெக்ட்டுகள் இங்கு உரு

வாக்கப்படுகின்றன. விளம்பரப் படங்களில் வரும் கிராபிக்ஸ் எபெக்ட்டுகளும் இங்குதான் உருவாக்கப்படுகின்றன.

''நம் திரைப்பட இயக்குநர்களும், விளம்பரப் பட நிறுவனங்களும் கிராபிக்ஸ் எபெக்ட்டுகளுக்காக இனி வெளிநாடு செல்லத் தேவையில்லை. இங்கேயே அதற்கான விலை அதிகமுள்ள கம்ப்யூட்டர்களை தருவித்திருக்கிறோம்'' என்கிறார்கள் இவர்கள்.

கிராபிக்ஸ் பயிற்சி மையத்தில் பயிற்சி பெற்ற மிகத் திறமையான மாணவர்களை இவர்களே வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அது மட்டுமல்லாது இவர்களது வாடிக்கையாளர்களின் விடியோ ஸ்டுடியோக்களிலும் கிராபிக்ஸ் ஆர்ட்டிஸ்டுகளை பணியில் அமர்த்துகிறார்கள். தேவைக்கு ஏற்ற அளவு பயிற்சி பெற்ற கிராபிக்ஸ் ஆர்ட்டிஸ்டுகள் இன்று இல்லை. மிக அதிக வேலை வாய்ப்பும் இதன் வளமான எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் வருமானம் பற்றியும் இன்னும் இளைஞர்கள் அறிய வில்லை" என்கிறார் ஜானகி.

பெண் தொழில் முனைவோர் உங்களிடம் கேமராக்களை வாங்கி ஸ்டுடியோ தொடங்கலாமா? இதற்கான தொழில் வாய்ப்பு சென்னையைத் தவிர பிற நகரங்களில் எப்படி உள்ளது?'' என்று கேட்டதற்கு "சென்னையைத் தவிர பிற நகரங்களில் இதற்கான தொழில் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவே. தொலைக்காட்சி நிறுவனங்களில் அலுவலகங்களும் போஸ்ட்-புரடக்ஷன் (Post -production) பணிக்களுக்கான கருவிகளும் சென்னையில் மட்டுமே இருப்பதால் இத்தொழிலுக்கான வாய்ப்புகள் இங்கு மட்டுமே பிரகாசமாக உள்ளன. பிற நகரங்களில் இந்த வாய்ப்புகள் தோன்றுவதற்கு இன்னும் சில வருடங்கள் ஆகக் கூடும்.

தற்பொழுது இத்தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெண் தொழில் முனைவோர் மிகவும் குறைவே. வீடியோ ஸ்டுடியோ எடிட்டிங் யூனிட் ரெக்கார்டிங் யூனிட் என இத்துறையிலுள்ள எல்லா தொழில்களிலும் பெண்களால் சிறப்புற்றுத் திகழ முடியும்''

''இவ்வளவு கடுமையான தொழிலையும் கவனித்துக் கொண்டு உங்களால் எப்படி வீட்டை நிர்வகிக்க முடிகிறது?''

"வீட்டை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பை என் தாயார் கவனித்துக் கொள்கிறார். யாராவது ஒருவர் வெற்றி பெறுகிறார் என்றால் அது அவருடைய தனிப்பட்ட முயற்சியாக மட்டுமே இருக்க முடியாது. அவருக்காக பலரும் தங்கள் சொந்த வேலைகளையெல்லாம் விடுத்து அவருக்கு உறுதுணையாக நின்று உதவியிருக்க வேண்டும். அந்த வகையில் என்னுடைய வெற்றிக்கு என் அம்மா குடும்பத்தை நிர்வகித்துக் கொள்வதையும் என் கணவர் எனக்கு எந்தச் சிரமத்தையும் கொடுக்காமல் மேலும் மேலும் ஊக்கப்படுத்துவதையும் கூட முக்கிய காரணங்களாகச் சொல்ல முடியும்" என்கிறார் இந்த நவீனயுகப் பெண்மணி.

கோவைக்காயை கழுவி, முழுதாக குக்கரில் வேகவிடவும். ஆறிய பிறகு வில்லை களாக்கி உப்பு, காரப்பொடி சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கவும். ருசியான எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காத கோவைக்காய் ரோஸ்ட் ரெடி.





ஒரு மாறுதலுக்காக பெரிய (பெங்களூர்) தக்காளியை வில்லைகளாக்கி மாவில் தோய்த்து பஜ்ஜி போடலாம். பஜ்ஜி சிறிது புளிப்புடன் ருசியாக இருக்கும்.

— ஜெயா

# காணவில்லை



கணவன்தான் புகார்
செய்திருக்கிறான்
என்னைக் காணவில்லையென்று

பரப்பிக் கிடந்த வீட்டிற்குள்
அங்குமிங்கும் குழந்தைகள்
அம்மாவைத் தேடி

சமையலறைக்குள் புகுந்த
மாமியார்
எச்சில் பாத்திரங்களோடிருந்த
என்னை எடுத்துப் போட்டாள்
கூடத்திலே.

சிக்காக அழும் குழந்தைகள்
சாற்றுப் பானையை
ருட்டுகையில் கிடந்த என்னை
டுத்துப் போட்டனர் வெளியே.

தையோ எடுக்க
மான்கள் அறைக்குச் சென்ற
ணவனின் கண்ணிலும்
டுப்பட்டிருக்கின்றேன்
சிதறிக் கிடந்த தானியமாய்.

தலையை நிமிர்த்திப் பார்த்த
மாமனாரின் கண்களில்
தென்பட்டேன் மூலையில்
ஒட்டிக் கிடந்த ஒட்டடையாய்

எல்லோரும் பரபரப்பாயினர்
முழுசுமாய் கண்டுபிடிக்க

அடுக்கி வைக்கப்பட்ட
துணியில்
கூட்டிக் கழித்த குப்பையில்
தொங்கிக் கொண்டிருக்கும்
சுரத்துணியில்
விரித்துக் கிடந்த படுக்கையில்

கிடந்த என்னை
கூட்டிச் சேர்த்தார்கள்
ஒன்றாக்கி
உயிர்த்தெழுந்தேன்
மறுபடியும்
அம்மா வீட்டிற்குப் போயிருந்த
நான்
அடுப்பங்கரை
இல்லத்தரசியாய்.

— கார்த்திபா

# பொய்யல்ல நிஜம்

**வேலை கிடைக்காதவர்களுக்கு**

**மாதம் ரூ. 3000/- சம்பளம்**

**(ஆண்/பெண்களுக்கு)**

## நிச்சயமாக வேலை தருகிறோம்

✦ உங்கள் ஊரில் உள்ள பணக்காரர்களைப் பாருங்கள். நிச்சயம் சொந்த தொழில் செய்பவர்களாகவே இருப்பார்கள்! மற்றவர்களிடம் வேலை செய்பவராக இருக்கமாட்டார்கள்.

✦ நீங்களும் ஏன் சொந்த தொழில் செய்யக் கூடாது?

✦ எந்த தொழிலை செய்வது? எப்படி ஆரம்பிப்பது? நடத்துவது? என்று பலப்பல சந்தேகங்கள் இல்லையா?

✦ தையல் தொழிலை செய்யலாமே!

✦ தையல் தொழிலில்தான் அதிக வருமான வாய்ப்புள்ளது. தினம் ஒரு பேண்ட், ஒரு சட்டை தைத்தால் ரூ. 100/- வருமானம் உண்டு.

✦ தையற் தொழில் ஒன்றும் மிகப் பெரிய ரகசியம் உள்ள தொழில் அல்ல. சாதாரண படிப்பு உள்ள யாரும் எளிதில் புரிந்து கொண்டு செய்யலாம்.

✦ தபால் மூலமாக: ஆண்/பெண்/குழந்தைகள் ஆடைகளுக்கு அளவெடுப்பது? வெட்டுவது? தைப்பது எப்படி? போன்ற பயிற்சி தருகிறோம். பயிற்சி மட்டும் இன்றி, தையல்கடை ஆரம்பித்து வெற்றிகரமாக நடத்துவது எப்படி? என்ற பயிற்சியும் + டிப்ளமோவும் தருகிறோம்.

✦ பயிற்சியின் போது வீட்டில் தையல் இயந்திரம் தேவை இல்லை. தபால் பயிற்சியில் தைக்கும் முறை வித்தயாசமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

✦ முழுமையான தையர்கலைஞராக ஆண்/பெண்களை உருவாக்குவோம்.

✦ வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று பயிற்சி பெற முடியாதவர்களுக்கு இது ஒரு அருமையான திட்டமாதலால், உங்கள் முகவரியை தெளிவாக ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி

**வனஜ் தையற் பள்ளி,**
**3, ஹால்ஸ் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008.**

என்ற முகவரிக்கு எழுதுங்கள்.
நாங்கள் இலவச விவரப் புத்தகம் அனுப்புகிறோம். போன் : 8258265

**நேர்முக பயிற்சி உண்டு** | **ஹாஸ்டல் வசதி ஆண்களுக்கு உண்டு**

● நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள், 33, காந்தி இர்வின் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 8; ● 4, ராஜாஜி சாலை, மேற்கு தாம்பரம் (நேஷனல் தியேட்டர் எதிரில்) சென்னை - 45; ● 97, L.B. ரோடு, அடையார், சென்னை - 20, (கணபதிராம் தியேட்டர் அருகில்); ● 339, ஆற்காடு சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.

# சாப்பிடுங்கள் (வெகு) ஜாக்கிரதையாக



சாலட்-வேகவைக்காத காய்கறிகளை உட்கொள்ளுவதால் மரணத்தில் கொண்டு போய் விடும் அபாயம் உள்ளதாம். கேட்பதற்கு அதிர்ச்சியாகவே இருக்கிறது. ஆம் சாலட் உணவு உட்கொள்ளுவதால் பல ஆபத்துக்கள் ஏற்படும் என்று தில்லியில் உள்ள மருத்துவ விஞ்ஞான கழகம் AIIMS மருத்துவமனை டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஓர் இரவு ராகேஷ் என்பவருக்குத் திடீரென உடல் தூக்கிப் போட பிட்ஸ் (Fits)அதிகமாகி விட்டது. அருகாமையில் உறங்கிக் கொண்டிருந்த மனைவிக்கு என்ன என்று தெரியவுமில்லை புரியவுமில்லை. அண்டை வீட்டாரின் உதவியுடன் ராகேஷ் மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டார். நியூரோஸிஸ்ட் ஸெர்கோஸிஸ் NEUROCYSTCERCOSIS)என என டாக்டர்கள் கூறினார்கள். ஆனால் ராகேஷோ முழு அளவு சைவம். பிறகே டாக்டர்கள் சாலட் உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படும் ஆபத்தைக் கூறினார்கள்.

முட்டை கோஸ்-காரெட், முள்ளங்கி, லெட்யூஸ் (இலை இலையாக) போன்றவற்றை அப்படியே உட்கொள்ளுவதால், இந்த நியூரோசிஸ்ட்சிர்கோஸிஸ் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்கிறார்கள்.

டாக்டர்கள் கூறிவிட்டார்கள்.

அப்படி என்றால் என்ன? மூளைப் பகுதியில் வீக்கம்-பாதிப்பு. இது அசைவ உணவான பன்றி மாமிசம் உட்கொள்வதால் ஏற்பட்டிருக்கும்

தில்லியில் 20% 30% வரை நோயாளிகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படுவதற்கு இதுவே காரணமாம். டாக்டர்கள் ஆரம்ப காலத்தில் ஸ்கேன் செய்ய நோயாளிகளை அனுப்பினார்கள். 1989ல் ஸ்கேன் SMRS கருவிகளே இருந்தன. ஸ்கேன் செய்ய அதிக செலவு பிடிக்கும். 80வது ஆண்டுகளில் இது மூளை காசநோய் (BRAINTB) என்று நம்பி வந்தனர். 80ன் இறுதி வாக்கில் CT மற்றும் MRS ஸ்கேன் உபயோகிப்பு அதிகரித்ததில்



இது பற்றி மேலும் மேலும் நோயின் அறிகுறிகளை துல்லியமாக அறிய முடிந்தது. இருபதாயிரத் திலிருந்து 30 ஆயிரம் தில்லிவாசிகள் இதனால் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் (சைவ உணவு உட்கொள்ளுபவர்கள்) வெஜிடேரியன் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள். இந்த மாதிரி ஒவ்வொன்றிலும் அபாயம் இருப்பதைப் பார்க்கும்போது காலப் போக்கில் சாப்பிடுவதையே மறந்துவிட வேண்டும் போலிருக்கிறது.

சப்பாத்தி, சாதம் சாப்பிடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. சாலட்டை மிச்சம் வைக்காதே ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என்று அம்மாக்கள் சொல்லுவார்கள். ஆனால் அதிலும் அபாயம் இருப்பது இதிலிருந்து தெரிகிறது. டாக்டர் சபர்வால் இதைத் தவிர்ப்பதற்கும் அதன் அறிகுறிகளையும் கூறுகிறார். முட்டை கோஸ், முள்ளங்கி போன்ற பூமிக்கு அடியில் வளரும் கிழங்கு வகை காய்கறிகளில் உள்ள நாடாபுழுக்கள் (Tape warm) தான் இந்த நோய்க்குக் காரணமாம்.

வயிற்றிலிருந்து இது எப்படி மூளைக்குப் போகிறது? இதுதான் தாய்மார்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம். சாலட்டில் உள்ள புழுவின் முட்டை இரத்த நாளம் வழியாக பயணம் செய்து தசையில் ஒட்டிக் கொள்ளுகிறது. பின்னர் மெதுவாக முதுகெலும்பிற்குச் சென்று மூளையைப் பாதிக்கிறது. மூளை வீக்கம் காரணமாக ஒரு விதமான நீர் சுரக்கும். பிறகு வலிப்பு நோயில் கொண்டு போய் விடுகிறது.

இதைத் தவிர்க்க...

1) முள்ளங்கி காரெட் போன்றவற்றின் தோலை நன்றாக சீவி விட்டு பிறகு நன்றாகக் கழுவிய பின் சாலட் செய்யவும்.

2) முட்டை கோஸ்-லெட்யூஸ்ஐ ஒவ்வொரு இலையாக தனித்தனியாக பிரித்தெடுத்தபின், தண்ணீரில் சுத்தம் செய்தபின் நறுக்கி உபயோகிக்கவும்.

3) உங்கள் சமையல் செய்பவரிடமும், ஆயாக்களிடமும் கட்டாயமாக இதுபற்றி எடுத்துச் சொல்லி, காய்களை சுத்தம் செய்யச் சொல்லவும்.

4) வெளியில் சாப்பிட்டால் சாலட்டை தவிர்க்கவும். ஹோட்டல்களிலும், உணவகத்திலும் முக்கியமாக நிலத்தடி கிழங்குகளைத் தவிர்க்கவும்.

5) சாப்பாட்டிற்கு முன், குழந்தைகள், சிறார்கள் கட்டாயம் கை கழுவ வேண்டும்.

இது பற்றிய ஆங்கில கட்டுரையைப் படித்த நான் மங்கையர் மலர் தாய்மார்களுடன் கட்டாயம் மேற்கூறியவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமென ஆவல் ஏற்பட்டது. ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் சுமக்கும் பல பொறுப்புக்களில் இனி இதுவும் அடங்குமாக்கும்.

**- ஹேமா சத்தியமூர்த்தி,**
**புதுதில்லி**

---

**தன்னால் அடைய முடியாத நல்லது ஒன்றை மற்றவர்கள் அடைந்தால் அதைக் கண்டு சகியாத மனநிலைக்குப் பொறாமை என்று பெயர். ஒரு மனிதனுடைய மேன்மைகளை எல்லாம் பொறாமை தேய்த்து விடுகிறது. மற்றவர்களது முன்னேற்றத்தைக் கண்டு மகிழ்கின்ற அளவே ஒரு மனிதன் முன்னேற்றமடைகிறான்.**

**- பகவத்கீதை**

**தகவல் : பா. குணா**

# குழந்தையை விளையாட்டு வீரனாக்குங்கள்!



கற்றோர்க்குச் சென்ற விடமெல்லாம் சிறப்பு என்று பாடிய ஔவை இன்றிருந்தால், 'கற்றோரை விட விளையாட்டு வீரர்களுக்குத்தான் சென்றவிடமெல்லாம் கரகோஷமும், கைநிறைய பணமுடிப்பும் புகழும் கிடைக்கும்' என்று நிச்சயமாக பாடி இருப்பார். நிலைமை இப்படி மாறிக் கொண்டு வருவதை அனைவரும் உணர்ந்திருப்பீர்கள். அதனால் தான் என்னவோ இன்றைய பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பு, உடல், மன ஆரோக்கியம் இவற்றில் கவனம் செலுத்துவதோடு அவர்களை ஏதாவது ஒரு விளையாட்டுத் துறையிலும் ஈடுபடுத்த அதிகம் விழைகிறார்கள். பெயரையும் புகழையும், பணமுடிப்பையும் அள்ளித் தரும் விளையாட்டுத் துறையில் தகுந்த பயிற்சி கொடுக்க நமது வருங்கால இந்திய இளம்தளிர்கள் வாய்ப்பு அதிகம் பெறவேண்டும்



• அஸ்வினி நாச்சப்பா

அறுபதுகளிலெல்லாம் விளையாட்டு, பயிற்சிகள் என்றால் அது பள்ளியிலே உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் மூலமாகத்தான் மாணவ, மாணவிகளுக்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. ஆனால் இன்றைக்கு இந்திய விளையாட்டு ஸ்தாபனத்தைச்

**இக்கட்டுரையை எழுதியுள்ள திருமதி உமா நாகராஜன் கேரளாவின் மிகப் பிரபல டென்னிஸ் 'கோச்'சான திரு. நாகராஜனின் துணைவியார். நாகராஜன் நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஸ்போர்ட்ஸ், பெங்களூரில் படித்தவர். சிறந்த மாணவர் என்ற முறையில், இந்திய அளவிலும் பல பரிசுகள் பெற்றவர். தலைமை டென்னிஸ் கோச்சாக ஸ்போர்ட்ஸ் அதாரிடி ஆஃப் இந்தியாவிற்கு பதிமூன்று ஆண்டுகளாக கேரள அரசாங்கத்தால் நியமிக்கப்பட்டிருப்பவர். பலமுறை தங்க மெடல்கள் பெற்றுள்ள நாகராஜனின் உதவியுடன் இக்கட்டுரையைத் தந்திருக்கிறார் அவருடைய துணைவியார் உமாநாகராஜன்...**

• பயிற்சியின் போது...



சேர்ந்த வல்லுநர்கள் மற்றும் என்.ஐ.எஸ். மூலம் தகுதி பெற்ற பயிற்சியாளர்கள் போன்றவர்கள் கூடைப்பந்து, பூப்பந்து, டேபிள் டென்னிஸ், நீச்சல், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் மற்றும் டென்னிஸ் போன்ற விளையாட்டுகளுக்கு சிரிய முறையில் தகுந்த பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். இத்தகைய பயிற்சியாளர்களில் சிலர் மத்திய மற்றும் மாநில விளையாட்டுத் துறையில் தொடர்பு உடையவர்களாயிருப்பர். இவை தவிர சில தனியார் துறை நடத்தும் பயிற்சிக் கூடங்களின் மூலம் விஞ்ஞான ரீதியான தொடர் பயிற்சிகளை பெற்று விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலே கூறியவற்றில் எந்த முறையைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் **பயிற்சி பெற்ற தகுதி வாய்ந்த பயிற்சியாளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தால்தான்** நாம் குறிப்பிட்ட விளையாட்டில் முன்னேற்றம் அடைவதோடு உலகில் நெ. 1 ஆகவும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

ஆனால் இன்றைய பாடத்திட்டத்தில் இது சாத்தியமா? என்கிற சந்தேகம் பல பெற்றோர்களுக்கு எழுவது நியாயம்தான். 'மாலை முழுதும் விளையாட்டு' என்று முண்டாசு கவிஞர் பாடியதை இன்றைய குழந்தைகள் கடை பிடித்தால் - வீட்டுப் பாடம் யார் செய்வது, மறுநாள் டெஸ்டுக்கு யார் படிப்பது இவைகளையும் முடித்து வந்தால் பத்தாதற்கு பல வகை டிவி சானல்கள், பாட்டு இன்ன பிற என்று குழந்தைகளின் மிச்ச நேரத்தையும் பிடுங்கிக் கொள்ளும் சொச்ச சங்கதிகள் - உட்கார்ந்து கொண்ட நிலையிலேயே பொழுதன்றைக்கும் பலவித வேலைகள். இவைகள்தான் இன்றைய குழந்தைகளை நோஞ்சான் நிலையில் வைத்திருக்கின்றன. உடற்பயிற்சியின்றி, போதிய சத்துள்ள ஆதாரமின்றி இருக்கும் இன்றைய தலைமுறையினர் உடல் பலத்தில், நலத்தில் ஏழைகள்தான்.



• நாகராஜன்



• உமா நாகராஜன்

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை செலுத்த பெற்றோர்களுக்கு சில டிப்ஸ் :

சுகாதார பழக்கம் :

நல்ல பழக்கங்களை

• லியாண்டர் பியஸ்



குழந்தைகளிடம் வழக்கமாக்க முதலில் பெற்றோர்கள் முன் உதாரணமாயிருக்க வேண்டும். புகைபிடிக்கும் தந்தையும், சதா டீ.வி. முன்னால் நாளைக் கழிக்கும் தாயும் குழந்தைகளுக்கு எவ்வகையில் முன் உதாரணிகளாய் இருக்க முடியும்? சுகாதார பயிற்சிக்கு அஸ்திவாரம் இன்றைய இளைஞர்களுக்குத் தேவையான ஓய்வும், அமைதியான உறக்கமும்தான்.

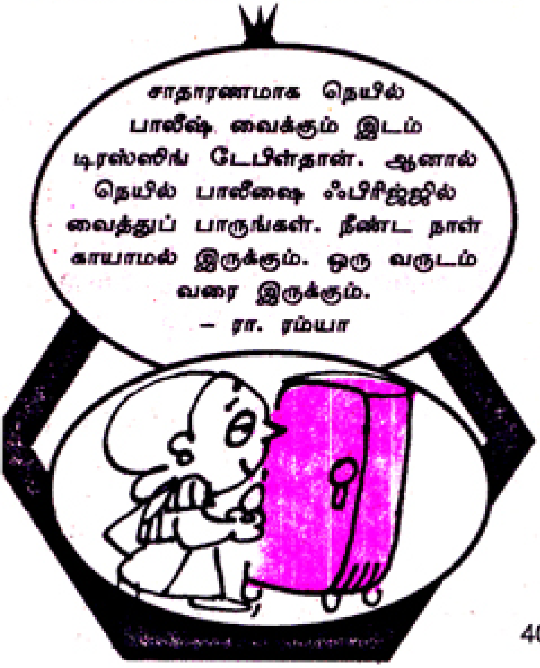
**சத்துள்ள உணவு :**

ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சிக்கு அஸ்திவாரம் சத்துள்ள உணவு, ஓய்வு, மற்றும் அமைதியான உறக்கமும்தான். ஆனால் இன்றைய தலைமுறைகள் ஒரேயடியாக ஒல்லியாகவோ அல்லது அபரிமித சதை பிடித்தவர்களாகவோ வளர்கிறார்கள். இவற்றைத் தவிர்க்க சரிவிகித உணவு - புரோட்டீன் மற்றும் புரதச் சத்து அடங்கிய உணவினை அளித்திட வேண்டும்.

**குழந்தைகளின் உணவு முறை :**

* மூன்று வேளை நன்றாக சத்துள்ள ஆகாரம் உண்ண வேண்டும்.
* உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடும் முறை ஜீரணத்தை எளிதாக்கும்.
* சாப்பிடும்போது எவ்வித அவசரமும் கூடாது.
* சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்தே கடினமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

சர்க்கரை, மற்றும் கொழுப்பு குறைவான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவது சிறந்தது.




குளிர்ப்பானங்கள் மற்றும் அசைபோடும் இனிப்பு வகைகள் (சாக்லேட்-சூயிங்கம்) போன்றவற்றை உண்ணும்போது பல் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதிக கொழுப்பு வகை உணவுகளை உட்கொள்ளும் குழந்தைகள் தற்காலத்தில் கொழுப்பினாலும், கொலஸ்டிரால் தொல்லையினாலும் அவதியுறுவதாக ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்துள்ளன. உணவு பழக்க முறையானது பெற்றோர்களிடமிருந்து பிள்ளைகளுக்கு வருவதால் குண்டான பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் அதிக எடையுடனும், சாதாரண இயல்பான தோற்றத்தையுடைய பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் இயல்பான எடையுடனும் வளருகின்றன. அது மட்டுமில்லாமல் குழந்தைகள் இளமையிலேயே அதிக கொழுப்பு தசைகளை (உணவு முறையால்) பெற்று விட்டால் பிற்காலத்தில் அவைகளை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவருவது மிக மிகக் கடினம். மேலும் இம்மாதிரி குழந்தைகளை இதய நோய்கள் மிகக் குறைந்த வயதிலேயே பாதிக்கக்கூடும்.

**ஒரு விளையாட்டு வீரரை உருவாக்க தேவையான சத்துள்ள உணவுகள் என்னென்ன?**

உடலுக்குத் தேவையான சக்தி அளிக்கக்கூடியவை :

* கார்போஹைட்ரேட் - உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்க இது மிகவும் தேவை. பிரெட், உருளைக் கிழங்கு, பிஸ்கட், அரிசி மற்றும் தானிய வகைகளில் இச் சத்து அதிகம் உள்ளது.
* கடினமான மற்றும் சாதாரண உடல் இயக்கங்களுக்கு கொழுப்புச் சத்து அவசியம். இச் சத்தை வெண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெயில் பெறலாம்.

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பொருட்கள் :

மூளை மற்றும் தசை வளர்ச்சிக்கு புரோட்டீன் சத்து அவசியம் தேவை. இது முட்டை, பால், பாலேடு மற்றும் மாமிசம் போன்றவற்றில் உள்ளது. மேலும் பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் லென்டில் போன்றவற்றிலும் புரோட்டீன் சத்து அதிகமுள்ளது.

* உடல் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாய் இருக்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கு புரதச் சத்து மிகவும் அவசியம். மிகவும் முக்கியமான இரும்புச் சத்து விட்டமின் 'சி'யுடன் உட்கொள்ளும்போதே உடல் அதிக பலனடைகிறது

உடல் இயக்கத்திற்குத் தேவைப்படும்



மைதா மாவு தோசை செய்வதற்கு மாவு கரைக்கும் போது, கையால் கரைத்தால், சரியாக செட் ஆகாமல், கட்டி கட்டியாகப் போகலாம். தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு, மிக்ஸியில் அடித்தால், தோசை மாவு ரெடி.

– தாஜ்பாத்திமா சுந்தர்.

*சத்துக்கள்:*

விட்டமின், புரதம், தாது சத்துக்கள் உடல் இயக்கத்திற்கு அவசியம் தேவை. இரத்தம் பிராண வாயுவினை எடுத்துச் செல்ல இரும்புச் சத்து அவசியம் தேவை.

உடல் சீதோஷ்ணத்தை சீரான நிலையில் வைத்திட தண்ணீர் மிக அவசியம்.

நம் இந்தியர்கள் இன்றைக்கு அகில உலக அளவில் விளையாட்டுத் துறையில் பேரும், புகழும் பெற்று வருகிறார்கள். டென்னிஸ் விளையாட்டு வீரர் லியாண்டர்பியாஸ் ஒலிம்பிக் தங்கப் பதக்கம் வென்றவர், மகேஷ்பூபதி – கிராண் ஸ்லாம் பட்டம் வென்ற இந்தியர், சதுரங்க விளையாட்டில் உலகின் நெ. 1 ஆக இருக்கும் விஸ்வநாத் ஆனந்த், கிரிக்கெட்டில் உலகின் கவனத்தை ஈர்க்கும் சச்சின் டெண்டுல்கர். இவர்களெல்லாம் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தோடு தங்களது கடினமான உழைப்பு, அர்ப்பணிப்பு, மற்றும் தங்கள் துறையில் விடாமுயற்சியாலும்தான் இந்நிலைக்கு உயர்ந்துள்ளார்கள்.

இன்றைய தலைமுறையினர் அதிபுத்திசாலிகள். விவரமறிந்தவர்கள். ஆனால் அதே சமயத்தில் தங்களது தனிப்பட்ட திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளும் கலையிலும் அவர்கள் தேர்ந்திருக்க வேண்டும். இதில், பெற்றோர்களுக்கும் பங்குண்டு தங்கள் குழந்தைகள் எத்துறையில் ஆர்வமுள்ளவர்களாய் இருக்கிறார்கள் என்பதை கண்டுணர்ந்து அத்துறையில் உற்சாகத்தோடு ஊக்கமளிக்க அவர்கள் முன்வர வேண்டும்.

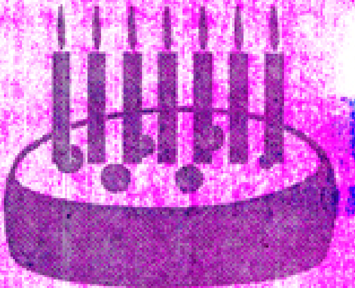
'பயிற்சிதான் பூரணமாக்கும்' என்று நம்புவதை விட்டு 'பூரணமான பயிற்சி ஒன்றே எதையும் திருத்தமாக்கும்' என்பதை பெற்றோர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சந்தர்ப்பத்தை உருவாக்கித் தருவது பெற்றோர்கள் கையில். பிறகு பாருங்கள் வெற்றி நிச்சயம். உங்களுக்கு மட்டுமல்ல உங்கள் குழந்தைகளுக்கும்தான்.

தமிழாக்கம் : **கீதா மோஹன்**

"நம் இந்திய அரசாங்கம் தன் மொத்த வருவாயில் 6% கல்விக்கு ஒதுக்கியிருக்கிறது. கல்விக்கு இணையாக அது விளையாட்டுத் துறையிலும் கவனம் செலுத்தினால் – விளையாட்டுத் துறையில் முன்னிற்கும் மிகச் சிறிய நாடுகளை விட இந்திய துணைக்கண்டம் நிறைய வீரர்களை உருவாக்கும் என்பது உறுதி."

பிறந்த நாட்களில் கேக் வெட்டுவார்கள். சில பேர் சிறிய மெழுகுவர்த்திகளை எவ்வளவு வயதாகிறதோ அவ்வளவு எண்ணிச் செருகுவார்கள். அவ்வாறு செருகும் போது எவ்வளவு வயதாகிறதோ, அந்த எண், வடிவத்தில் மெழுகுவர்த்திகளைச் செருகி ஏற்றினால் பார்க்க மிகவும் அழகாக, கிராண்டாக இருக்கும்.

– ரா. ரம்யா



# சொல்வதெல்லாம் உண்மை அல்ல!





பசி இல்லை என்று குழந்தை சொன்னதும், தாய் அப்படியே அதனை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. முறுக்கு தருகிறேன், சாப்பிடு என்று குழந்தையின் ஆசையை நிறைவேற்றி சோறும் கொடுத்து விடுகின்றாள்.

'இந்த மாடல் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை' என்று கடைக்காரனிடம் சொன்னதும், அவர் அதனை அப்படியே நம்பி விடுவதில்லை. விலை அதிகம் என்பதனால் தான் பிடிக்கவில்லை என்கின்றார்கள் என்று புரிந்து கொண்டு அதே மாடலில் குறைந்த விலையில் உள்ள பொருளைக் காட்டி, விற்பனை செய்து விடுகின்றார்.

யார் சொல்லும் காரணத்தையும் அப்படியே ஒத்துக் கொண்டால், நாம் தாம் ஏமாந்து போவோம். சொல்வது உண்மைதானா அல்லது அதன் பின் வேறொரு காரணம் ஒளிந்து இருக்கிறதா என்று ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

"எனக்குக் களைப்பாக இருக்கிறது. அதனால் இன்று திரைப்படம் பார்க்கப் போக வேண்டாம்" என்கின்றான் வீடு திரும்பிய கணவன்.

"என்ன ஆச்சு, வேறெந்த வேலையும் இருக்கிறதா?" என்று ஒரு கேள்வியை சாதாரணமாக எழுப்புகின்றாள் விமலா.

"இல்லை. இல்லை. இன்று படம் வேண்டாம்"

விமலா சற்று யோசித்துப் பார்க்கிறாள். தன் நண்பன் பணத்தைத் திருப்பி தர இருப்பதாகவும், இன்று அதனை வாங்கி வருவேன் என்று காலையில் கணவன் சொன்னதும் விமலாவிற்கு நினைவிற்கு வருகின்றது. உங்கள் நண்பன் பணம் தரவில்லையா?" என்று விசாரிக்கின்றாள்.

தரவில்லை என்று ஒரு வார்த்தை பதில் வருகின்றது. தன் கணவனின் 'களைப்பிற்கு' அதுதான் காரணம் என்று கண்டுகொண்ட விமலா, "கட்டாயம் உங்கள் நண்பர் பணம் தந்து விடுவார்" என்று அவனை சமாதானப்படுத்துகிறாள். இருவரும் திரைப் படம் காணச் செல்கின்றனர்.

தனக்கு முப்பது ரூபாய் அதிகம் தந்தால் தான் வேலைக்குத் தொடர்ந்து வருவேன் என்கின்றாள் வேலைக்காரி விஜயா. "வேலை நான் அதிகம் செய்யச் சொல்கிறேனா? ஏன் இப்படி திடீரென்று சொல்கிறாய், விஜயா?" எனக் கேட்கின்றாள் அமுதா.

"எனக்குப் பணம் தேவை இருக்கிறது" - விஜயா.

"யாருக்குத்தான் பணம் தேவையில்லை? உன் வீட்டுக்காரருக்கு உடம்பு சரியில்லையா, என்ன?" என்று அமுதா கேட்டு வைக்கின்றாள்.

அமுதாவின் ஊகம் சரியானதாகி விடுகின்றது. விஜயாவின் தேவைக்காக முன்பணமாக அமுதா இப்போது ஐம்பது ரூபாய் கொடுப்பதாகவும், விஜயா எப்போதும் உள்ள மாதச் சம்பளமே வாங்க வேண்டும் என்றும் சமரசம் ஆகின்றது.

மேலோட்டமாகச் சொல்லப்படுவதை ஆராய்ந்து சூழ்நிலையை முற்றுமாகப் புரிந்து கொள்வது நல்லது. பின்னால் வரவிருக்கும் சங்கடங்களை அது தவிர்க்கும்.

"நேரப் போக்கிற்காக நண்பர்களுடன் சினிமா செல்கின்றேன்" என்று மகன் சொன்னதை தந்தை ராகவன் உண்மை என் நினைக்கவில்லை. "நாமெல்லோரும்





போவோமே'' என்கின்றார். அதில் அவனுக்கு விருப்பமில்லை என்பது தெரிகின்றது. மெதுவாக விசாரித்தபின், சினிமா சென்று வீடு திரும்பும் வேளையில் நண்பர்கள் சேர்ந்து சிகரெட் பிடிப்பது உண்டு எனக் கண்டறிகின்றார். முளையிலேயே அந்தப் பழக்கத்தைக் கிள்ளியெறிந்து அவன் வாழ்வை சீரமைக்கின்றார்.

பிள்ளைகள் சொல்லும் போலி காரணங்களை நம்பி எத்தனை பெற்றோர் ஏமாந்து விடுகின்றனர்!

அயல்வீட்டு அகிலா தன்மீது பொறாமைப்படுகின்றாள் என்று கோமதி ஒதுங்கியிருக்கின்றாள். எனினும் பக்கத்து வீடாயிற்றே; சற்றுப் பழகி இருந்தால் நல்லது என்றும் நினைக்கின்றாள். ஒருநாள் அகிலாவிடம் பேச்சு கொடுக்கின்றாள்.

அகிலா வழக்கம்போல் கோமதியைக் குறை சொல்கின்றாள். ''உன் கணவன் பெரிய அதிகாரி என்று நீ எங்களிடம் பழகுவதை இழிவாக நினைக்கிறாய். என்ன செய்ய?''

கோமதி உடனே கோபப்படவில்லை. அகிலாவின் மனத்தில் வேறொரு வருத்தம் இருக்கலாம் என்று அமைதியாய் இருக்கின்றாள். பின்னர் தெரிய வருகின்றது: அகிலாவின் கணவன் அவளை வேலைக்குச் செல்ல சொல்லி வற்புறுத்துகின்றானாம். அகிலா படிக்கவில்லை என்பதால் வேலை ஒன்றும் கிடைக்கவில்லை. கஷ்டப்பட்டுத் தான் குடும்பச் செலவுகளைச் சரிக்கட்டுகிறாளாம்.

உண்மை தெரிந்ததும் கோமதி, அகிலா மீது உள்ளூர அனுதாபப்படுகின்றாள். இருவரும் விரைவில் தோழியராகி விடுகின்றனர்.

மாமியார் அடிக்கடி பணம் கேட்கின்றார் என்று மருமகள் தன் கணவனிடம் சொல்கின்றாள். தன் தாய்க்கு எதற்குப் பணம் என்று மகன் முதலில் நினைக்கின்றான். பணம் கேட்பது ஒரு நொண்டிச் சாக்கு. அதன்பின்னால் மகனும் மருமகளும் தன்னிடம் அன்பாக இருக்க வேண்டும் என்று விழையும் மனம் உள்ளது என்பதை புத்திசாலியான அவன் புரிந்து கொள்கின்றான்.

சொல்லப்படுவதெல்லாம் உண்மை அல்ல. நாம்தாம் கவனமாய் இருந்து ஒளிந்திருக்கும் காரணத்தை ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். அது நமது கடமையும் ஆகும்.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

# பொருள் : உப்புமா

## முதல் பரிசு ரூ. 300/-

## உசிலி உப்புமா

*தேவையான பொருட்கள் :*

1. பயத்தம் பருப்பு – 50 கிராம்,
   கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்,
   துவரம் பருப்பு – 50 கிராம்,
   உளுத்தம் பருப்பு – 50 கிராம்,
2. மிளகாய் வற்றல் – 7,
   பச்சை மிளகாய் – 5,
   பெருங்காயம் – ¼ ஸ்பூன்,
   உப்பு – தேவைக்கேற்றபடி,
   இஞ்சி – ஒரு சிறிய துண்டு (பொடியாக நறுக்கியது),
   தேங்காய் (துருவியது) – 1 கப்,
3. அரிசி ரவை அல்லது கோதுமை

# இம்மாத இல்லத்தரசி



ரவை அல்லது பம்பாய் ரவை – 150 கிராம்,
   கடுகு, உளுந்து – 1 டீஸ்பூன்,
   ப. மிளகாய் – 2
   மிளகாய் வற்றல் – 1,
   தேங்காய் எண்ணெய் – ½ கப்,
   தண்ணீர் – 2½ டம்ளர்,
4. முந்திரி பருப்பு (பொடியாக நறுக்கியது) – ½ கப்,
   நெய் – ½ கப்

*செய்முறை :*

முதலில் சொல்லியிருக்கும் பருப்பு வகையறாக்களை ஒரு மணி நேரம் ஊறப் போட்டு பிறகு தண்ணீரை முழுவதுமாக எடுத்து விட வேண்டும்.

இரண்டாவதாக சொல்லியிருக்கும் பண்டங்களை அத்துடன் கலந்து கரகரப்பாக மிக்சியில் போட்டு அரைக்கவும்.

இட்டிலி பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மேற்சொன்ன கலவையை ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெந்தவுடன் இதை ஒரு பரந்த தட்டில் கொட்டி நன்றாகக் கட்டியில்லாமல் உதிர்க்கவும். இது உசிலி.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, மிளகாய், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் முதலியவற்றை போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். பிறகு அதில் தண்ணீரை விடவும். வேண்டிய அளவு உப்பைப் போட்டு தண்ணீர் கொதித்தவுடன் அதில் ரவையை போட்டுக் கிளறவும். உதிராக வந்தபிறகு –

முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்து அத்துடன் உசிலியையும் சேர்த்துப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.

இந்த உப்புமாவுடன் தேங்காய், அல்லது வெங்காய சட்டினி தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

– சரஸ்வதி ராஜன்,
பெங்களூர் – 32.



• சரஸ்வதி



• சீதாலக்ஷ்மி

## இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

## 'ஆல் இன் ஒன்' கலக்கல்!



• மீனா

*தேவையான பொருட்கள் :*

சேமியா – 1 கப்,
ரவை – 1 கப்,
ஜவ்வரிசி – 1 கப்,
அவல் – 1 கப்,
கோதுமை ரவை – 1 கப்,
வெள்ளை சோளம் – 1 கப்,
எண்ணெய் – 1 கப்

*காய்கறிகள் :*

உருளை, கேரட், கோஸ், பீட்ரூட், பீன்ஸ், பட்டாணி – பொடியாக நறுக்கி எல்லாம் சேர்ந்து 2 கப்,



பருப்புத் துவையலுக்குத் துவரம் பருப்பு, வற்றல் மிளகாய் வறுத்து அரைக்கும்போது வீட்டில் குறைந்த அளவிலிருக்கும் பச்சைக் கறிகாய், உருளைக்கிழங்கைக்கூட அலம்பி நறுக்கி வதக்கி அரைக்கலாம். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாயிருக்கும்.

–எஸ். கஜலட்சுமி

---

வெங்காயம் - 1 கப்,
தக்காளி - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, பூண்டு, இஞ்சி – அரைத்த விழுது சின்ன கப் 1.

*செய்முறை :*

எல்லா ரவை வகையறாக்களையும் வாணலியில் தனித்தனியாக சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு எண்ணெய் ஊற்றி மசாலா போட்டு தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி முதலில் வதக்கி, பின்பு காய்கறிகள் + அரைத்த மசாலா போட்டு பிரட்டி அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்து மூடி வைக்க வேண்டும்.

காய்கறி வெந்ததும் வறுத்து வைத்த சாமான்களை கொட்டி வெந்நீர் தெளித்து, தெளித்து மூடி மூடி வைத்து வேக விட வேண்டும். சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்பு சேர்த்து 10 நிமிடம் மூடிவைக்க வேண்டும். பின்பு திறந்து கொத்துமல்லி தூவி வைக்க வேண்டும்.

மாதக் கடைசியில் எல்லா சாமான்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மீதம் இருக்கும். அவை எல்லாவற்றையும் போட்டு பிரமாதமான 'ஆல் இன் ஒன் கலக்கல்' தயார். சூடாக பொலபொலவென்று மல்டி கலரில் பிரமாதமான சுவையுடன் இருக்கும்.

– எஸ். மீனா, திருச்சி – 5.

## மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

## புளிமோர் உப்புமா

*தேவையான பொருட்கள் :*

சுமாராக புளித்த தயிர் – ¼ லி,
புழுங்கல் அரிசி – 1½ ஆழாக்கு (அ) 200 கி,
முளைத்த பாசிப் பயறு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
காய்ந்த மிளகாய் – 4,
உப்பு – தேவையான அளவு,
மஞ்சள் பொடி – ¼ தேக்கரண்டி,
தேங்காய் துருவியது – ½ கப் அளவு,
எண்ணெய் – 20 மில்லி,
கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு - தாளிக்க.

*செய்முறை :*

காலையில் டிபன் செய்வதானால் எழுந்தவுடன் புழுங்கலரிசியைக் களைந்து புளித்த தயிரில் ஊறவைத்து விட வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் ஊறினால் போதுமானது. முதல் நாளே பாசிப் பயிறை ஊறவைத்து தண்ணீர் வடிய வைத்து மூடிவைத்து விட்டால் முளை விட்டிருக்கும். ஊறிய அரிசியை மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் துருவிய தேங்காய், உப்பு, மிளகாய், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சிறிது கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொண்டு விடவேண்டும். அடுப்பில் வாணலியில் சன்ப்ளவர் ஆயில் ஊற்றி கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு போட்டுத் தாளிக்கவும். சிறிது சிவந்தபின் முளைத்த பாசிப் பயிறை போட்டு சிறிது வதக்கவும். பின் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். இருபது நிமிடம் கிளறி விட்டுக் கொண்டே இருந்தால் நன்கு பொலபொலவென்று உதிரியாகக் கிடைக்கும். இது சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். உப்பு, புளி, காரம் சேர்ந்து நாவிற்குச் சுவையாக இருக்கும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள வெல்லம் சீவி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

– டி. சீதாலக்ஷ்மி, பொள்ளாச்சி-1

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/

## ரீ இன் ஒன் உப்புமா

*தேவையான பொருட்கள் :*

சால்ட் பிரட் – 10 ஸ்லைஸ்கள்,
எலுமிச்சம் பழம் – 1 (அ) ஜூஸ் – 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி – ½ டீஸ்பூன்,
கடுகு – 1 டீஸ்பூன்,
க. பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
உ. பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரி உடைத்தது – 3 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் (அ) நெய் – 4 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

போன் : 8281327

# தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

## தேவேந்திரா கங்குடி தயாரிப்பாளர்

17 வருடமாக தேவேந்திரா சேலைகள் தயாரித்துப் புகழ் பெற்ற நாங்கள் இப்பொழுது மதுரை கங்குடி சேலைகள் தயாரிப்பு செய்து, கெட்டி சாயத்துடன், நியாயமான விலையில் விற்பனை செய்கிறோம். எங்களிடம் மொத்தமாகவும், சில்லரை விலையிலும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். மற்றும் எங்களிடம் நெகமம், பெங்கால் காட்டன், பாலி காட்டன், பாலியெஸ்டர், சின்னாளப்பட்டி, கரிஷ்மா காட்டன், சிந்தெடிக், பூனம் சேலைகள் மற்றும் பலவகை ஃபேன்ஸி காட்டன் மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் பிளவுஸ்கள் கிடைக்கும்.

இப்பொழுது பெங்கால் காட்டன் 120 Counts Nice Quality மற்றும் உயர்ரக ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும்.

**எங்கள் கடை விலாசம் :**

14.11.96 முதல் எமது இந்த தனலக்ஷ்மி சாரீஸ் நிறுவனம் இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது. புதிய முகவரி :

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ணர் ரோடு (டாக்டர் நாயர் ரோடு, Second left from Pondy Bazzar turning) தி. நகர், சென்னை - 600 017.

# வேத சாஸ்திர ரக்ஷணத்திற்கு ஓர் வேண்டுகோள்.

அத்வைத வித்யாசார்ய மஹாராஜா ஸாஹேப்
ஸ்ரீ கோவிந்த தீக்ஷிதர் புண்யஸ்மரண ஸமிதி (Regd)
42, காமாக்ஷி ஜோஸியர் தெரு, கும்பகோணம் - 612 001.

"வேதாத்யயனம் செய்யும் பாக்யமில்லாதவர்கள், வேதாத்யயனம் செய்துவரும் குழந்தைகளை போஷித்து ரக்ஷிப்பதன் மூலம் ஓரளவாவது தனது கடமையை நிறைவேற்ற முடியும். உயிருக்கு மேலாக நேசித்து பொருளை சம்பாதிக்கும் நாம், அதன் ஒரு பகுதியையாவது வேதாத்யயனம் செய்யும் குழந்தைகளை ரக்ஷிக்க அர்ப்பணிக்க வேண்டும்" என்று காஞ்சி ஸ்ரீ மஹாஸ்வாமிகள் உபதேசித்துள்ளார்கள். அவரின் மூதாதயர்களான ஸ்ரீ நாகமாம்பா ஸமேத பகவான் ஸ்ரீ கோவிந்த தீக்ஷிதர் அவர்களால் கி.பி. 1542-ல் ஸ்தாபிக்கப்பட்டு தொடர்ந்து 455 ஆண்டுகளாக நடந்து வரும் ராஜா வேத காவ்ய பாடசாலையை மேற்படி ஸமிதியானது தாய்போல் இயங்கி காப்பாற்றி வருகிறது. தற்பொழுது 130 மாணவர்களுக்கு 15 வேத சாஸ்திர அத்யாபகர்கள் வேத சாஸ்திர வித்தைகளை புராதனமான குருகுல முறைப்படி போதித்து வருகிறார்கள். இப்புனித பாடசாலையை ரக்ஷிக்க கீழ்கண்ட திட்டங்களில் அனைவரும் பங்கு கொண்டு ஸ்ரீ வேத மாதாவின் அனுக்ரஹத்தால் ஸகல ஸ்ரேயஸ்களையும் அடைய வேண்டுகிறோம்.

| வ எண். | திட்ட விவரங்கள் | ஒரு முறைக்கான நன்கொடை துகை (Adhoc donation) | நிரந்தர வைப்பு நிதி 'Corpus Fund' |
|---|---|---|---|
| 1. | ஒரு வேளை ஸமாராதனைக்கு (பகுதி துகை) | Rs. 500 | Rs. 5,000 |
| 2. | ஸுமங்கலி ப்ரார்தனை : ஸுமங்கலி ப்ரார்தனைக்கு ரூ. 1000/- வித்யார்த்தி ஸமாராதனைக்கு ரூ. 500/- | Rs. 1,500 | Rs. 15,000 |
| 3. | அமாவாஸ்யை (அ) பௌர்ணமி (அ) த்வாதசி ஸமாராதனைக்கு | Rs. 1,500 | Rs. 15,000 |
| 4. | பௌர்ணமி ஆயுஷ்ய, நவக்ரஹ நக்ஷத்ர ஹோமம் | Rs. 1,000 | Rs. 10,000 |
| 5. | ஒரு வேதம் பயிலும் மாணவனின் பராமரிப்பு மாத செலவு ரூ. 1000/- | Rs. 12,000 P.A | Rs. 1 Lakhs |

Cross செய்யப்பட்ட D.D ஐ A.V.M.S.G.D.P.S. Samithi என்ற பெயரில் அனுப்புக் கோருகிறோம்.

**MAY VEDA MATHA BLESS US ALL**

பெருங்காயப் பொடி - 1 சிட்டிகை,
பச்சை மிளகாய் – 4,
கருவேப்பிலை – 1 கொத்து,

உப்புமாவாக இருக்கும்.

– ஆர். வசந்தி ராம் நாராயண்,

[redacted]

# தங்கத்திலே ஒரு குறை இருந்தாலும்...

**சுப்ரமண்யம் ரவிச்சந்திரன்**

"இப்பப் போய்க் குடுக்கறீங்களே... அஸ்தமிச்சா கொஞ்சம் கஷ்டமாச்சே. நீங்க காலம்பற வாங்க..."

சங்கிலியைக் கண்ணாடி மேல் வைத்துவிட்டு முதலாளி நெட்டி முறித்தார். கடையில் வாடிக்கையாளர் என்று யாருமில்லை நான் உட்பட....

முன்பே வந்திருக்கலாம்... சிவகுமார் என் ஆபீசிற்குப் போன் செய்யும் போது ஐந்து பத்து... நானும் ட்ராயர் பூட்டி, டிபன் பாக்ஸ் எடுத்தும் வைத்தேன்...

"கிருஷ்ணா... இந்த வீக் நீ மெட்ராஸ் போறியா... ஒரு சின்ன அப்ளிகேஷன். என்ன பண்றதுன்னே புரியலே... அவ கழட்டிக் குடுத்துட்டா... மிச்சம் இது ஒண்ணு தான். என்ன தேறுதோ கொண்டா. நாளைக்குக் கட்டினாத்தான் டாக்டர் கத்தியையே எடுப்பேன்னுட்டாரு. அப்பாவோ, ஏண்டா காசுக்குப் புடிச்ச கேடு விட்டுத் தள்ளுன்னு அடம் புடிக்கறாரு..."

சிவகுமார் அழுது விடுவான் போலிருந்தது. யாருக்குத் தான் அழுகை வராது. அவஸ்தைப்படும் அப்பா ஆஸ்பத்திரியில் உபாதையுடன்... உபாதைக்கு, ஒரேயடியாய்ப் போவதே விடுதலை என்பது தான் நோயாளியின் தீர்மானமாக இருக்கும்.

சிவகுமாருக்கு அப்பாவின் இழப்பு என்பது தலைக்கு மேல் நேரடியாய் விழும் இடிக்கு ஒப்பானது... அவன் படிக்க அவர் பி.எஃப் லோன் போட்டதிலிருந்து, கிழிசல் சட்டை அணிந்து அவனுக்குப் புது உடுப்பு எடுத்தது வரை மங்காமல் நிழலாடச் செய்கிறது...

நெகிழ்ச்சியுடன் நினைவு கூர்ந்த சிவகுமார் தன் அப்பாவின் மீது காத்திரமாய் வருத்தப்பட்டுமிருக்கிறான். வேலை தேடும் காலத்தில் அவர் இருந்த பதவிக்கு அவர் வாயிலிருந்து வரும் ஒரு சொல்லிற்காகத் தயாராய் இருந்தவர்கள் உண்டு...

"பேமானி... எம் மவனா நீ... கைய ஊனிக் கரணம் போடணும். ஒனக்குச் சிபாரிசு பண்ண ஒரு அப்பன் இருக்கான். ஒன்ன விட ப்ரில்லியண்டா ஒருத்தன், இந்த சாய்கால் இல்லாம, வேலை கெடைக்கலேன்னு வயிறெரிஞ்சா தாங்குவோமா... பாவ புண்ணியத்த உடு... தர்மம் நியாயம்னு வேணாம்... எனக்கு ஏன் எல்லா பயலும் சல்யூட் வைக்கறான். எங்கப்பன் பெரியாளுன்னா...

பெத்தவன் கடமை படிக்க வைக்கற வரைக்குந்தான்... அதுல குறை குத்தம் இருந்தா சொல்லு... சிபாரிசு கிட்டத்தட்ட துரோகம்டா."

சிவகுமாரின் அப்பாவைப் பார்க்கவே பயமாய்த்தானிருக்கும். இத்தனைக்கும் அவர் என்னிடம் ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசின தில்லை.

காசுக்கடைத் தெரு அதிகமான பிரகாசத்துடன் இருந்தது. எட்டுக்கு எட்டு சதுரத்தில் லட்ச லட்சமாய் வரவு செலவு.. பெண்கள் நகைகள் மீது காதல் கொண்டிருக்கும் வரையில் என்ன கேடு....

"எங்க பண்ணினீங்க இதை" பல்பிற்கு நேரே தூக்கிப் பிடித்தார் இரண்டாம் கடைக்காரர்.

சிவகுமாரின் மனைவி உறையூர். உறையூர்க்காரர்கள் திருச்சியில்தான் செய்திருப்பார்கள்.

"திரிச்சிலே..."

"அதான பாத்தேன். வெளுப்பு தட்டுதே. சீல் இல்லியே" மெலிதான ஏளனத்துடன் உரைத்துப் பார்த்தார். மீண்டும் உரைத்தார். அய்யோ... மில்லி மில்லியாய்க் கரைகிறதே.. ஒவ்வொரு பைசாவும் ஒரு உயிருக்குப் பாலம் போடும் அஸ்திவாரம்.

கடையின் சுவற்றில் மகாலக்ஷ்மி தங்கக் காசுகளை நின்றபடி இறைத்துக் கொண்டிருந்





**பயத்தம் மாவு லாடு பிடிக்கிறீர்களா. ¼ படி வறுத்த பயத்தம் பருப்பு மாவுக்கு 100 கிராம் மில்க் பவுடரை நன்கு கலந்து பின் தேவையான பொடித்த சர்க்கரை ஏ.பொடி, முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து சூடான நெய் விட்டுப் பிடிக்கவும். மில்க் பவுடர் சேர்ப்பதினால் 2 பலன்கள். 1. போதும் சர்க்கரையின் அளவை 25% குறைக்கலாம். 2. அதிக ருசியான மிருதுவான ப. மாவு உருண்டை கிடைக்கும்.**

**— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்**

தான்... தாயே பராசக்தி... நீ இறைக்கும் காசுகளில் ஒன்றிற்காவது சீல் உண்டா... கையில் சீல் இல்லாதவர் கடவுளே ஆனாலும் கதவைச் சாத்தடி.

"வெயிட் பதினெட்டு முன்னூறு இருக்கு. இதுல பொடி எக்கச்சக்கமா இருக்கும். அஞ்சு கிராம் தள்ளி முன்னூறு ரூபா ரேட்டுக்கு எடுத்துக்கலாம்" அசுவாரஸ்யமாய்ச் சொன்னார்.

அவர் தலைக்கு மேல், பவுனின் விலை ரூபாய் நானூற்றுச் சில்லறை என்றது பலகை...

பாவிகளா. லஞ்சம் வாங்காத ஒரு உயிர் அங்கே ஊஞ்சலாடிக் கொண்டிருக்கிறது. கத்தியின்றி, முகமூடியின்றி வழிப்பறி செய்கிறாயே.

நேரம் ஏழு மணி. எங்கோ ஒரு வீட்டில் சுழலும் உலகத்துப் பின்னணி இசையுடன் ஷோபனா ரவியின் குரல் ஒலிக்க ஆரம்பித்தது.

"அய்யய்யே... இது கட்டை செயின். காய் வேலை. டச் கூட அறுவதுதான் வரும் போல. சேதாரம் போட்டா நெறையாப் போவும். உருக்கிக் கொண்டாங்க. அப்படியே ரேட் போட்டு எடுத்துக்கறேன்." பெரிய கடைக்காரர் புறங்கையால் செயினைத் தள்ளினார். சேதாரம், கூலி. பழைய நகையின் ஜொலிப்பின் குறை என்று அடுக்கினார். மறு பேச்சின்றி தலையாட்டினான்.

தங்கம் தங்கம் என்கிறார்கள். அதிலேயே எவ்வளவு ஏற்ற தாழ்வு. செய்ய, அழிக்க இரண்டிற்கும் சேதாரம். இறந்தாலும் ஆயிரம் பொன்.

சிவகுமார் அனுமதி கொடுத்து விட்டான் என்பதற்காக நகையை உருக்க முடியாது. அது ஒரு சூதாட்டம். வந்தால் வந்தது. அடித்துக் கொண்டு போனாலும் போனதுதான். நல்லதே நடக்கும் என்று பரீட்சார்த்தத்தில் இறங்கும் தருணம் இதுவாகப் படவில்லை. சிவகுமாருக்கு, அப்பாவைக் குறித்த ஒரு கவலை மட்டும் இருக்கட்டும்.

"ஏன்தான் ஜனங்க நகை நகைன்னு பேயா அலையுதோ. அவ்வளவையும் மாட்டிக்கிட்டுத் தொட்டுத் தொட்டுப் பாத்துக்கிட்டே போக வேண்டியிருக்கு. பட்டப் பகல்ல பஸ்ஸை விட்டு எறங்கினாங்க போஸ்டல் ஸ்டாஃப். ரெண்டு எட்டுல வீடு. சட்டுன்னு அறுத்திட்டு ஓடிட்டான். கோர்ட்டு கேசன்னு மன்னாடி கடைசியில அவங்க கைக்குக் கெடச்ச துண்டைப் பாத்தா வெறுத்தே போச்சு. திருடனே கொண்டு போயிருக்கலாம்னு தோணிடுச்சு..."

"அதுக்காக நகை இல்லாம இருக்க முடியுமா. ஒரு ஆத்திரம் அவசரம்னா வைக்கவோ விக்கவோ எவ்ளோ ஒத்தாசையா இருக்கும் தெரியுமா.."

நெடுநாள் முன் அலுவலகத்தில் நடந்த சர்ச்சை இது.

விற்பது அவ்வளவு எளிதல்ல மானிடரே. இரண்டு மணி நேரமாய் எந்த வீட்டில் இலை விழும் என்று காது விறைத்து நிற்கும் நாயைப் போல இங்கு ஒரு மனிதன் அலைவது உங்களுக்குத் தெரிய நியாயமில்லை.

ரோலிங் ஷட்டர் தப தபவென்று சரிந்து ஒரு கடையில் சூடம் கொளுத்தினார்கள். இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் வரிசையாய்ச் சூடங்கள் மட்டுமே இருக்கும். அவையும் கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் ஓய்ந்து விடும்.

"அண்ணாச்சி... எங்ஙன இந்தப் பக்கம்..." ஈறுகள் தெரிய வள்ளியப்பன் சிரித்தான். ரொம்ப நாளாகிறது. ஒரே தெருவில் இட்டிப் புள்ளிலிருந்து கில்லித்தாண்டு வரை சகலமும் ஆடிய பாகஸ்தன்.. கழுத்தில் வி டாலர். பூசிய சதை.. பாலியெஸ்டர் வேட்டி.

"வள்ளி. இங்கதான் இருக்கியா... என்ன பண்றே..."

"அப்பச்சிக்குச் சொகமில்ல. கல்லாவைப் பாருடான்னுட்டாங்களே.. நம்ம கடைதேன்.." கையை உயர்த்தினான்.

விடுபட்ட வருடத்திற்கான சம்பவத் தொகுப்பைப் பத்து நிமிடங்களில் இருபுறமும் பரிமாறிக் கொண்ட பின் பையில் கனத்த சங்கிலியை எடுத்தேன்.

"வள்ளி... நம்ம கூட்டாளி நகை... அவசரம்... எதாச்சும் செய்ய முடியுமா..." என் குரலில் இருந்த இறக்கமான ஸ்தாயி வள்ளியப்பனைப் பதறச் செய்திருக்க வேண்டும்.

"என்னண்ணாச்சி... லேய்... யார்றாவன், அண்ணனுக்கு ஒரு சப்போட்டா ஜூஸ் வாங்கிட்டு வாடா... சேர்ல இருங்கண்ணே..."

உரை கல்லில் தேய்த்தான். கண்களைச் சுழலவிட்டேன். கொலுசுகளும், மோதிரங்களும் கண்ணாடிக்குப் பின் சிமிட்டின. பெரிய சைஸில் கால்குலேட்டர்.. வெங்கடாஜலபதிக்குப் புதுசாய் மல்லிகைச் சரம். வாடிக்கை




இது ஒரு 'பெண்மணி' வெளியீடு

வைத்திருப்பான். இடுப்பும், முழங்காலும் எனக்கு நன்றி சொல்லும் விதமாய் வலியைக் காட்டாமல் இருந்தன. ஏதோ ஒரு சந்தில் கடை வைத்திருந்தாலும் கொழிக்கிறான். அமோகமாய் இருக்கட்டும். எனக்கு உதவி செய்யப் போகிறான். குறைந்த பட்சம் இது கூட நான் வாழ்த்தாமல் இருந்தால் எப்படி.

சப்போட்டா ஜூஸ் குளிராய் இனித்தது. இத்தனை நேரம் வியர்வைக் கசகசப்புடன் அலைந்தது இத்தனை இனிப்பிற்காகத் தானா...

"அண்ணாச்சி... வந்து..." வெகு நேரத்திற்குப் பின் பேசினான்.

"தெரியும் வன்னி... இது காய் உள்ள நகை. டச் கம்மி. பழைய மாடல்... பாலிஷ் போட்டு விக்க முடியாது. நான் மூனு மணி நேரமா அலைஞ்சு தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். இந்த நகைய வித்து நான் கொண்டு போற பணம் ரொம்ப முக்கியமான காரியத்துக்குப் போகுது. நீயும் வேத்து மனுஷன் இல்ல... எனக்கு நீ குடுக்கறதக் குடு..."

தொடர்ந்து சிவகுமாரின் நிலையைச் சொன்னேன். சங்கிலியை உள்ளங்கையில் பந்தாடியபடி கூர்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்தான் வன்னியப்பன்.

"நாங்க யாவாரிங்க. ஒத்துக்கறோம். ஆனாலும் செஞ்ச குடுக்கற சாமானைக் கும்பிட்டு சாமிகிட்ட வச்சுத்தான் குடுக்கறோம். எங்களுக்கு பிஸினஸ் வரணுங்கறது ஒரு பக்கம். நம்ம பொருள் போற நேரத்துக்கும் வாங்கிட்டுப் போறவங்களுக்கு வர்ற நல்லது கெட்டதுக்கும் சம்மந்தப்படுத்தி சஞ்சலப்படக் கூடாதுங்கறதுக்கும்தான். அதே மாதிரிதான் விக்கறவங்களும். பெரும்பாலும் கஷ்டமான காலத்துக்குத்தான் விக்கறாங்க. நம்ம காசு அவங்களுக்கு சொகப்படணும். அப்பச்சி சின்ன சின்னதா சொன்ன அட்வைஸ் இது. எனக்கு லாபம் வேணாம். அப்பிடியே வர்றதத் தாறேன்" கால்குலேட்டரில் பச்சை ஒளிர்ந்து மறைந்து நடனமாடியது.

'ஆறாயிரத்துப் பன்னண்டு ரூவா.' கால்குலேட்டரைக் காட்டினான். ஆறாயிரத்துப் பதினொன்று புள்ளி அறுபத்து ஏழுடன் மூன்று எண்கள்... ஐம்பது பைசாவிற்கு மேலே போனதால் அடுத்த ரூபாய்.

அம்மாடி... எவ்வளவு பெரிய தொகை. சிவக்குமார் நீ கொடுத்து வைத்தவன். அதனால் தான் நகை ஒரு நல்ல நாணயஸ்தனிடம் வந்திருக்கிறது. இந்த மூன்று மணி நேரத்தில் இந்த நகையின் வரலாறு எனக்கு அத்துப்படியான தைரியத்தில் சொல்கிறேன். இதன் அதிக பட்ச மதிப்பாய் நாலு ஐநூறுதான் போட்டேன்.

உன் அப்பாவின் நேர்மைக்குக் கால தேவனும் முறையாய் ஒத்துழைத்து விட்டான். இனி மேல் ஆபரேஷன் தூசு.

வன்னியப்பன் பொட்டலம் கட்டிவிட்டு ட்ராயரை இழுத்தான். க்ளிப்பில் நூறு ரூபாய்த் தாள்கள் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தன. ஒவ்வொரு நோட்டிலும் சிவகுமாரின் அப்பா தெரிந்தார்.

"வன்னி ஒரு நிமிஷம்... திராவகத்துல போட்டு அசல் பொன்னா ஆக்கி என்ன தரம்னு பாரு..."

வன்னியப்பன் தயங்கினான். சொல்ல வந்தவனைக் கை அமர்த்தினேன்.

"உருக்கிடு வன்னி... எது வருதோ அதைக் குடு..."

"லேய்... இங்ஙன வா. மேல சேட்டு இருப்பான். நான் சொன்னேன்னு போட்டு வாங்கிக்க. பதினெட்டு முன்னூறு."

வன்னியப்பன் பணத்தைக் கொடுக்கும் போது கிட்டத்தட்ட நள்ளிரவு ஆகிவிட்டது. சிவகுமாரின் மனைவி ஏமாந்திருக்கிறாள். ஏழரை கிராம் சுத்தமாய்க் கலப்படம். ஐயாயிரத்து நாற்பது ரூபாய் வந்தது.

"அவசரப் பட்டுட்டீங்களே அண்ணாச்சி" வன்னியப்பன் குரலில் வருத்தம் தொனித்தது.

கை கூப்பி விட்டு இறங்கினேன்.

சிவகுமார் விஷயம் தெரிந்தால் ஒரு வேளை என் மீது கோபப்படலாம்.

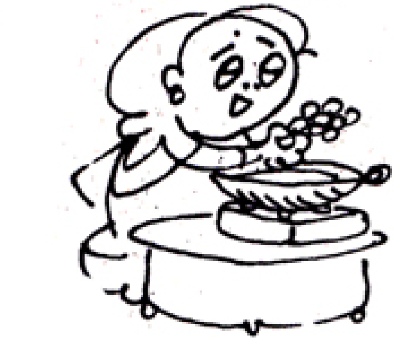
வெறும் பழக்கத்திற்காக நம்பிக்கையில் வன்னியப்பன் ஆயிரம் ரூபாயை, இழப்பது களிப்பூட்டக் கூடியதல்ல. இந்த ஆயிரத்தை ஈடு கட்ட அவனால் முடியும்தான்.

சலுகையாக எதையும் பெற்றுப் பழக்கமில்லாத ஒரு மனிதனின் ஆபரேஷன் நேர்மையாக நடத்தப்பட வேண்டும். அவர் பிழைக்க அவசியமானது பணம் மட்டுமில்லை.

அவர் பிழைக்க வேண்டும். அது அவசியம்.

**சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசமாக இருந்தால், காய்ந்த திராட்சை 10 போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, கசக்கிப் பிழிந்து, வடிகட்டிக் கொடுத்தால், பலூன் மாதிரி இறங்கி விடும்.**

**— ஆர். பார்வதி**





மங்கையர் மலர் & அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் வழங்கும்

# வாழ்வின் சுவையான நேரங்கள்

வாழ்வின் சுவையான நேரங்கள் போட்டியில் ஜூன் மாதம் பரிசு பெற்ற திருமதி நிரஞ்சனா பாலு ஜெய்ப்பூரிலிருந்து சென்னை வந்திருந்தார். அச்சமயம் அவருக்கு அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் உரிமையாளர் திரு ஜெகன்னாதனின் மகன் திரு பாலாஜி சென்று பரிசினை அளித்தார்.

அடுத்த மாதம் போட்டிக்கான தலைப்பு :

**குக்கர்**

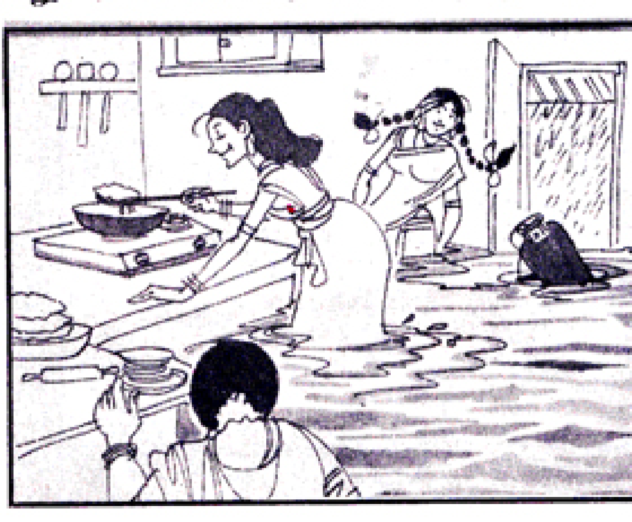
- கட்டுரைகள் ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- கட்டுரைகள் மங்கையர் மலருக்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 20.8.97
- தேர்ந்தெடுக்கப்படும் பரிசுக்குரிய கட்டுரைக்கு ஒரு அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் பரிசாக வழங்கப்படும்.
- ஆசிரியரின் முடிவே முடிவானது.

**அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் பரிசு பெறும் கட்டுரை**

## அடாது மழை பெய்தாலும்...

கூட்டுக் குடும்பமாக நாங்கள் இருந்தது ஊட்டியானதால் சீசன் சமயம் சொல்ல வேண்டியதே இல்லை. வருபவர்களும் செல்பவர்களுமாக விருந்தினர்களும் இருப்பார்கள். எனவே எங்கள் சமையல் அறைக்கு என்றுமே விசேஷம்தான் என்றாலும் அன்று அதிக விசேஷமான நாளாகும்.

அன்று என்னுடைய சிறிய நாத்தனாரின் மகளுக்கு சடங்கு. வீடு நிறைய விருந்தினர். மாலை 4 மணியுடன் எல்லாம் முடிந்தது. இரவு டிபனிற்குப் பூரியும் கிழங்கு மசாலாவும் செய்யலாம் என்று நான், என்னுடைய ஓரகத்தி, பெரிய நாத்தனாரின் மகன் மூவரும் 5 மணிக்கே சமையல் அறைக்குள் புகுந்து விட்டோம். 6 மணியளவில் நான் பூரி திரட்டிப் போட என் அக்கா (ஓரகத்தி) சுட ஆரம்பித்தார்கள். அப்போது லேசாக மழை ஆரம்பித்



இருந்தது.

கொஞ்ச நேரத்தில் பின் பக்கமிருந்து தண்ணீர் வர ஆரம்பித்தது. எவ்வளவு மழை பெய்தாலும் அது வரை அந்த மாதிரி தண்ணீர் வந்தது கிடையாது. முட்டி வரை தண்ணீர் வர ஆரம்பித்ததும் மேஜை போட்டுப் பூரி பலகை வைத்துத் திரட்டினேன். எதைப் பற்றியும் கவலைப் படாமல் பூரி சுடுவதிலேயே கண்ணாயிருந்தோம்.

இன்னும் சிறிது நேரத்தில் காஸ் ஸிலிண்டர் மிதக்க ஆரம்பித்தது. விடுவோமா நாங்கள், நாத்தனாரின் பெரிய பெண் ஸிலிண்டர் மீது நின்று பரணை பிடித்துக் கொண்டாள். "அடாது மழை பெய்தாலும் விடாது பூரி சுடுவோம்" என எங்கள் வேலையைத் தொடர்ந்தோம். இதற்குள் வீட்டின் முன்புறமிருந்தும் தண்ணீர் வர தொடங்கியிருந்தது.

வீட்டிலிருந்த ஆண்கள் வெளிக் கதவையெல்லாம் மூடி விட்டு வயதானவர்கள், குழந்தைகள் விருந்தினர் என்று எல்லோரையும் பக்கத்து வீட்டிலிருந்த என் சிறிய மாமனாரின் மாடிக்கு அழைத்து சென்று விட்டிருந்தனர். (உள்ளுக்குள்ளேயே மூன்று வீட்டிற்கும் போக கதவு உண்டு).

திடீரென்று சமையலறைக்கும் அடுத்த அறைக்கும் உள்ள கதவு தண்ணீரின் வேகத்தால் மூடிக் கொண்டது. அப்பொழுதுதான் எங்களுக்குப் பயம் வந்து கதவை ஏன் சாத்தினீர்கள் என்று போய் தள்ளினால் கதவு திறக்க முடியவில்லை. மூன்று பேரும் சேர்ந்து தட்டவும் அந்தப் பக்கமிருந்த ஆண்கள் கதவை இழுக்க நாங்கள் தள்ள கதவு ஒரு வழியாக திறந்தது. அந்த அவசரத்திலும் பூரி, கிழங்கை பரணில் வைத்து மூடிவிட்டுப் போனோம். ஒவ்வொருவரையும் கையைப் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு போய் மாடியில் விட்டார்கள். அதற்குள் மார்பளவு தண்ணீர் வந்து விட்டது. இன்னும் ஓரிரு நிமிடம் தாமதித்திருந்தாலும் நாங்கள் மூவரும் சமையலறையிலேயே ஜல சமாதியாயிருக்க வேண்டியதுதான்.

அன்று ஊட்டியில் ஏற்பட்ட வெள்ளத்தில் எங்கள் பக்கத்துத் தெருவிலிருந்து ஒரு லேடி டாக்டரும், ஒரு பெண்ணும் இறந்தது ஒரு தனிக் கதை. இன்னும் எல்லோரும் 'எப்படி உங்களால் இவ்வளவு அமர்க்களத்தில் பூரி சுட முடிந்தது' என கேட்பார்கள்.

— மீனா கிருஷ்ணன், உதகமண்டலம்.

## பிரசுரத்திற்கு...

### அம்மா செய்த ராய்த்தா!

இதோ அதோ என நாங்கள் (ஏழு சகோதர சகோதரியர்) அனைவரும் எதிர்பார்த்த எங்கள் சகோதரியின் திருமணத்திற்கு இன்னும் ஒரே வாரம்தான் உள்ள நேரம். அதனுடன் பொங்கல் நன்னாளும் சேர்ந்து கொள்ள, பொங்கல் விடுமுறையில் எங்கள் கிராமத்து வீடே நிரம்பி வழிந்தது. சகோதரர்கள் ஒவ்வொருவராக குடும்பத்துடன் வர வர வரவேற்பும் உபசரிப்பும் ஒருபுறம், குதூகலமும் கும்மாளமும் மறுபுறம். அனைத்திற்கும் க்ளைமாக்ஸாக, முத்தாய்ப்பாக முன்தினம் சவுதியிலிருந்து வந்து சேர்ந்திருந்த எங்கள் கடைசி சகோதரர், தான் இரண்டு ஸூட்கேஸ்கள் நிறைய எடுத்து வந்த அயல்நாட்டுப் பொருட்கள் சுற்றிலும் அங்கும் இங்குமாக, நடு நாயகமாக முன் கூடத்தில்.

ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கும் சுவைக்கும், ஏற்ப போர்க்கால அடிப்படையில் இயங்கிக் கொண்டிருந்த சமையலறையில், தளர்ந்த வயதிலும் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்று பூரிப்பும் பரபரப்புமாக எங்கள் அன்னை பம்பரமாக சுழன்று கொண்டிருந்தார். அனுபவமும் ஆற்றலும் மிக்க அவர்களின் கைபக்குவத்தில் - வத்தல் குழம்பு போன்ற பாரம்பரிய சமையலும் சரி, பிரியாணி போன்ற நாகரீக அயிட்டங்களும் சரி - வீடே மணக்கும். ஆரம்பக் கல்வி மட்டுமே பெற்றவராயினும் பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி போன்றவற்றின் துணையால், சமையல் சாதனங்கள், புதிய தயாரிப்புகள், வீட்டு/சமையல் குறிப்புகள் அனைத்திலும் அப்-டு-டேட் ஆனவர். அதை நடைமுறையிலும் பயன்படுத்தி, பாராட்டைப் பெறுபவர்.

'கமகம' பிரியாணி, 'கரக் கரக்' வறுவல், பாயசம், இனிய மணத்துடன் கெட்டியான தயிர்ப் பச்சடி என அன்று மதியம் விருந்து



# குழந்தை இல்லையா?

## மாதவிடாய் கோளாறா?

### வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts- PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தைபேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

**உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்:** (Azoospermia) திரு. கணேஷ் (34), சென்னை-4. உயிரணு உற்பத்தி இல்லாத இவருக்கு வேறு எந்த சிகிச்சையும் பலனில்லா நிலையில் எமது குரு மருந்து சிகிச்சை ஒரு சில மாதங்களுக்குப் பின் 20 மில்லியன் உயிரணு உற்பத்தியாகி உள்ளது சோதனையின் (Test) மூலம் உறுதியாகி உள்ளது. இதுபோல பலனடைந்து வருபவர்கள் பலர். ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் தீர்த்து குழந்தைபேறு அடைய உதவுகிறோம்.

### 40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், Incision ஹெர்னியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு-மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

ஆகஸ்டு 17-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, திருவள்ளுவர் பஸ் நிலையம் அருகில், ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்கலாம். போன்: 460501.

# லட்சத்தில் ஒருவகை அபூர்வ புற்று நோய் !

## எமது சிகிச்சையில் குணமாகிறது !

Mrs.V. லட்சுமி (42) தமிழக அரசுத் துறை அலுவலரான இவர் 'THYMOMA' என்கிற தைமஸ் (THYMUS) சுரப்பியின் (இது நெஞ்சு எலும்புக் கூட்டின் மேல் பகுதியினுள் இருப்பது) புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு நகரின் பல பெரிய மருத்துவமனைகளை அணுகியும் நோய் முற்றிய நிலை ஆகையால் இதற்கு RADIATION தவிர வேறு ஒன்றுமே செய்ய முடியாது; அதிக நாட்கள் பிழைத்திருக்க முடியாது என்று கூறிவிட்டனர். புற்று நோயாளி 100-க்கு 10 பேர் என்றால் அவர்களிலும் இலட்சம் பேருக்கு ஒருவருக்கு வரக்கூடிய மிக அபூர்வமான வகை புற்று நோய் இது என்று கூறப்பட்டது. எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சைக்குப் பின் மீண்டும் C.T. Scan செய்து பார்த்ததில் புற்று வெகுவாக கரைந்திருப்பது உறுதி ஆகி உள்ளது. டாக்டர்களே வியப்புத் தெரிவித்து உள்ளனர்!

புற்று நோய் என்றாலே தீராத நோய் என்று உடனே முடிவு கட்ட வேண்டாம்! தகுந்த சமயத்தில் எமது குரு மருந்து சிகிச்சை மூலம் குணம் பெற முடியும்!

## கருப்பை புற்று

Mrs. சீரங்கம்மாள் (வயது 56) காமனாம்பட்டி, திருச்சி-13. இவருக்கு கருப்பையில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு இரத்தம், சீழ் ஒழுக்குடன் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தார். எமது குரு மருந்து சிகிச்சையில் குணமடைந்து 5 மாதமாக நலமுடன் இருக்கிறார். எந்த வயதிலும் நீடித்த வெள்ளைபோக்கு, கருப்பை புண்கள் (Cervical Erosion, Cervicities) பலருக்கு புற்று நோயாக மாறி விடுகிறது. இதில் பெண்கள் அலட்சியம் கூடாது. கருப்பை மார்பக புற்று, மூளை கட்டிகள் இரத்தப் புற்று (Leukemia), தொண்டை, கன்னம், கல்லீரல், இரைப்பை, தைராய்டு & அட்ரீனல் சுரப்பி, மலக்குடல் புற்று உள்பட எல்லா புற்று நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20-40 நாளில் குத்தல்-வலி நின்று கட்டிகள் சுருங்கி முன்னேற்றம் தெரிவதை உணரலாம்!

## பெண்கள் மார்பக கட்டி

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.



**Dr. S. JEYARAM,**
M.D. (A.M.), RMP, M.A., M.A.,

# நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு (மாடியில்)
கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

பெண் மருத்துவர் உண்டு. முன்பதிவு பெற்று வரவும்.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

தான்! அத்தனை கூட்டத்திற்கும் ஈடு கொடுத்த அன்னையின் கைத்திறமை அனைவராலும் ஒரு மனதாக பாராட்டப்பட்டது.

மாலை மயங்கும் நேரம், தன் நண்பர்களை பார்க்கப் புறப்பட்டுக் கொண்டிருந்த கடைசி சகோதரர், விழுந்து விழுந்து சிரித்தவாறு எங்கள் தாயாருடன் சமையலறையிலிருந்து வெளிப்பட்டார். மிகுந்த சிரமத்துடன் கட்டுப் படுத்திய சிரிப்புக்கிடையில் காரணம் விளக்கிய போது... "ஹோ" என்ற ஆரவாரமும், சிரிப்பும், கைதட்டலும் வீடு முழுவதும் நெருப்பாய் பற்றிக் கொண்டது.

வெளி நாட்டிலிருந்து தான் கொண்டு வந்திருந்த பெரிய புதிய 'நிவியா' க்ரீம் டப்பா, முக்கால் பாகத்திற்கும் மேல் தோண்டப்பட்டிருந்ததைக் கண்டு திகைத்து விசாரித்த போது கிடைத்த விவரம்தான் அவரது சிரிப்பிற்குக் காரணம். தயிர்ப்பச்சடி (ரெய்தா)க்குப் பாலேடு (அல்லது க்ரீம்!) கலந்தால் சுவையும் மணமும் அதிகமாகும் என்று ஏதோ பத்திரிகை சமையல் குறிப்பில் பார்த்ததன் விளைவு, எங்கள் அன்னையார் அந்த (முகத்துக்கான) க்ரீமை தயிர்ப்பச்சடியில் கலந்திருக்கிறார். "உங்கள் சமையல் மணக்க வேண்டுமா? உபயோகியுங்கள் நிவியா". "இப்போதல்லவா தெரிகிறது, எப்படி அம்மா எல்லோரையும் அசத்துகிறார்கள் என்று", "கடைக்குப் போகிறேன். சமையலுக்குக் க்ரீம், பவுடர், சென்ட், எல்லாம் இருக்கா?" என்று ஆள் ஆளுக்கு கலாட்டா செய்து எங்கள் அன்னையாரை ஒரு வழியாக்கி விட்டனர் அனைவரும்.

— ஏ.எஸ். ராணி ராமானுஜம்,
சென்னை - 20.

## எல்லாம் பாபா சித்தம்!

ஷிரிடி பாபா பக்தையான எங்கள் பாட்டி எப்போதும் எது நடந்தாலும் 'பாபா சித்தம்' என்பார்கள். பரீட்சையில் வெற்றி பெற்றாலும் சரி பர்லே காணாமல் போனாலும் சரி அதே பாபா சித்தம்தான்.

எங்கள் வீட்டில் குழந்தைக்கு சோறூட்டும் வைபவம் இருபது பேர் சுற்றத்தார் வந்திருந்தனர். எல்லோரும் வராந்தாவில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தனர். அம்மாவும் பாட்டியும் சமையல் வேலைகளில் ஈடுபட்டு இருந்தார்கள்.

சமையல் அறையிலிருந்து டமால் என்ற சத்தம் கேட்க அனைவரும் பதறி உள்ளே ஓடினோம். கொதிக்கின்ற சாம்பார் அடுக்கை பாட்டி தூக்கினதால் கைதவறி விட்டது. பாட்டியின் கால்களில் சாம்பார் கொட்டி

காயம் ஏற்பட்டது. உங்களை யார் இதையெல்லாம் செய்யச் சொன்னது, கால்கள் வெந்து விட்டதே என்றபோது - பாட்டி 'பாபா சித்தம்' என்றாரே பார்க்கலாம்.

பாட்டிக்கு வைத்தியம் முடித்துவிட்டு, கொட்டிய சாம்பாரை சுத்தம் செய்ய முற்பட்ட போதுதான் அந்த சாம்பாரில் ஒரு ஜாண் நீளத்தில் பல்லி விழுந்து வெந்து போயிருந்தது கண்டு மிகவும் பதறிப் போனோம். அதை சாப்பிட்டு இருந்தால் எவ்வளவு விபரீதம் நடந்திருக்கும். பாட்டியின் பாபா சித்தம் உண்மை தான் என்பதை உணர்ந்தோம்.

— நளினிப்ரியா, சென்னை - 97.

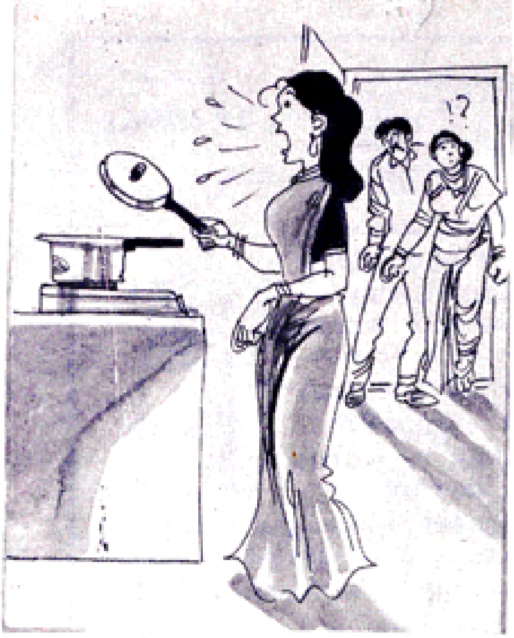
## சாதத்தைக் காணோம்!

அன்று என்னுடைய இரண்டாவது பெண்ணின் கல்யாண நாள். ஒரு சின்ன விருந்து... ஒரு சில பேர்களை மட்டும்தான் அழைத்திருந்தாள். அவள் குறிப்பிட்டிருந்த நேரத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் போய்ச் சேர்ந்தோம். பரிசுப் பொருட்களை தம்பதிகளுக்குக் கொடுத்து வாழ்த்து கூறினோம்.

தம்பதிகள் எங்களையெல்லாம் சாப்பிடும் இடத்தில் அமர்த்திவிட்டு இலையோடு, குடிநீர் வைத்தார்கள். எனக்கு அவர்களுடைய (எங்களையெல்லாம் வேலை செய்யக்கூடாது என்று உத்தரவு போட்டு விட்டார்கள்) சுறு சுறுப்பான வேலை செய்யும் லாவகத்தைப் பார்த்து ரொம்ப ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது.

அப்போது திடீரென சமையலறையிலிருந்து





'ஐயோ' என்று கிரீச்சிட்ட என் பெண்ணின் குரல் ஒலித்ததும் எல்லோரும் இலையை விட்டு எழுந்து என்ன ஆச்சு?... என்ன ஆச்சு? என்ற பதைபதைப்புடன் ஓடினோம்.

என் பெண்ணின் முகத்தில் ஈயாடவில்லை. கண்களிலிருந்து கண்ணீர் பெருக்கெடுத்து ஆறாக ஓடிக் கொண்டிருந்தது. நல்ல காலம் விபத்து ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடவில்லை. வேறு ஏதோ நடந்திருக்கிறது என்பதை ஊகித்து விட்டேன். அவள் கையிலிருந்தது குக்கர் மூடி. குக்கருக்குள் சாதம் இல்லை. சாதம் வைக்க மறந்து விட்டாள் போலிருக்கிறது.

குக்கரிலிருந்து ஆவி வருவதைப் பார்த்து அவள் கணவன் 'வெயிட்' போட்டுவிட்டுப் போயிருக்கிறார். சத்தம் வந்ததும் இவள் அணைத்து விட்டிருக்கிறாள். (உள்ளே சாதம் வைக்காமலேயே) பிறகு என்ன? ஆளுக்கு ஒரு கப் ஸூப் கொடுத்து டீ.வி. பார்க்கவிட்டு விட்டு குக்கர் ரெடியானதும் கூப்பிட்டு விருந்து பறிமாறினோம்.

— ஜெயமரகதம், கோவை - 46.

## என் பையனை எனக்குத் தெரியாதா?

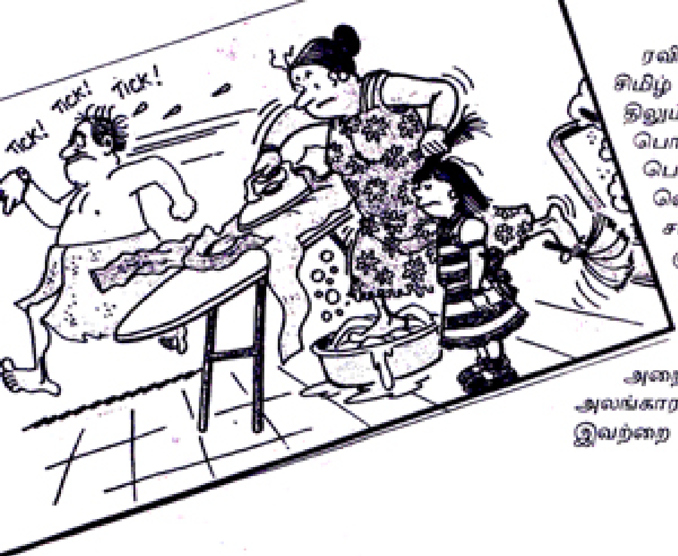
**எ**ங்கள் பாட்டி வீட்டு சமையலறையில் பழைய ஆளுயர மர பீரோ ஒன்று உள்ளது. அது சாமான்கள் வைப்பதற்காக பயன்பட்டு வந்தது. தாத்தாவின் திதி அன்று சமையலறை மிகவும் பிஸியாக இருந்தது. அந்த மர பீரோவில் இருந்துதான் பெரியம்மா அனைத்து சாமான்களும் எடுத்துத்தர அம்மாவும் சித்தியும் சமைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். நாங்கள் வெளியே கண்ணாமூச்சி மும்முரமாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தோம்.

அப்போது எங்கள் சித்தி பையன் (ஒன்றாவது படித்துக் கொண்டிருந்தான்.) நேராக சமையல் அறைக்குச் சென்று அங்கிருந்த பீரோவைத் திறந்து உள்ளே போய் ஒளிந்து கொண்டு விட்டான். அப்போதுதான் வேலை முடிந்ததால் பெரியம்மா பீரோவை மூடிவிட்டு பூஜையறை வேலை செய்ய சென்று விட்டார்.

சித்தி பையன் பீரோ உள்ளே மாட்டிக் கொண்டான். நாங்கள் அனைவரும் அவனைத் தேடிக் கொண்டிருந்தோம். அவனை எங்குமே காணவில்லை. நாங்கள் பயந்து விட்டோம். சித்தியோ கிணற்றடியில் எல்லாம் தேட ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அவனை எங்கும் காணவில்லையாகையால் சித்தி அழ ஆரம்பித்து விட்டார். அப்போதுதான் வெளியிலிருந்து வந்த சித்தப்பா விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டவுடன் சமையலறையில் இருக்கும் மர பீரோவை திறந்து பார்த்தார். அங்கு மயங்கிய நிலையில் சித்தி பையன் இருந்தான். அப்போதுதான் எங்களுக்கு உயிரே வந்தது. எங்கள் சித்தப்பாவிடம் எல்லோரும், "அது எப்படி? நாங்கள் அனைவரும் எங்கெல்லாமோ தேடினோம். உங்களுக்கு மட்டும் எப்படி அவன் பீரோவிற்குள் இருப்பான் என்று யோசிக்க முடிந்தது?" என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அவர், "என் பிள்ளையைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாதா?" என்று கூறி சிரித்தார்.

— நிர்மலா பிரேமானந்த், மாயவரம்.






ரவிக்கைத் துணி, குங்குமம் (வெள்ளி) சிமிழ் இவற்றை அவற்றுக்குள்ள இடத்திலும், சிறு 'கிப்ட்'டாகக் கிடைத்த பொருட்களை ஒரு அட்டைப் பெட்டியிலும் போட்டு வைக்கலாம். வெற்றிலைப் பாக்குக் கொடுக்கும் சமயத்தில் பிளவுஸ் பீஸ் எங்கே, குங்குமச் சிமிழ் வாங்கினேனே எங்கே வைத்தேன் தெரியலையே என்று பதட்டப்பட வேண்டாம்.

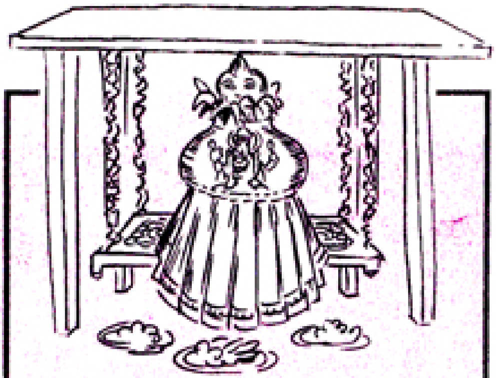
◆ முன் ஹாலிலும் மற்ற அறைகளிலும் ஃபேன், டியூப் லைட், அலங்கார விளக்கு, சேண்டலியர் இவற்றை குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்களின் உதவியோடு மிகக் கவனமாகச் சுத்தம் செய்து வைக்கவும்.

# பண்டிகை களை கட்டியாச்சு!

**ஆகஸ்ட்டு மாதம் தொடங்கிவிட்டால் பண்டிகை சீசன் ஆரம்பம். தொடர்ந்து வரும் பண்டிகைகளை இனிதாக, 'ஸ்டிரெயின்' இல்லாமலும் 'டென்ஷன்' உண்டாக்கிக் கொள்ளாமலும், கொண்டாட இதோ சில டிப்ஸ் -**

◆ கலைந்து கிடக்கும் துணிமணிகளை முதலில் கவனியுங்கள். (அவரவருக்கு என்று தனியிடம் ஒதுக்கியிருந்தாலும்) ஆபீஸ் போகும் அவசரத்தில் இஸ்திரி செய்த துணிகளைக் கூடக் கலைத்து ('பஸ்' போயிடுமே, 'வேன்' மிஸ்ஸாகி விடக் கூடாதே, ரயிலில் இப்படி ஒரு ரஷ் இருக்குமே என்ற கவலையில்) ஏதோ ஒன்றை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு ஓட வேண்டியிருப்பதால்... பண்டிகைகளுக்கு முதல் வார சனி ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆர அமர உட்கார்ந்து கப்போர்டைக் காலி பண்ணி எல்லாத் துணிகளையும் கட்டிலில் போட்டு, கப்போர்டையும் நன்றாகத் துடைத்து 'சென்ட்' ஸ்ப்ரே செய்து, அவரவர் சேம்பரில் துணிகளை அடுக்கி வைக்க வேண்டும்.

◆ அடுத்தது ஃப்ரிட்ஜ். பண்டிகைகளில் சிலருக்கு லீவு இருக்கும் சிலருக்கு இருக்காது. விடுமுறை இல்லாதவர்கள் இரவில் சாப்பிடுவார்கள் என்று சூடாகச் செய்யலாம் என்று எண்ணி மீந்த வடை மாவு, இட்லி மாவு, கொழுக்கட்டை மாவு, பூரணம் கோசுமல்லி, பச்சடி, ஊறுகாய் என்று ஃப்ரிட்ஜில் இனி இடமேயில்லை என்று சொல்லுமளவுக்கு 'லோட்' செய்து விடுவோம். இப்படி நமக்கு உதவுகின்ற ஃப்ரிட்ஜை முதல் வாரத்தில் (பாண்டிகைக்கு முன்) ஒரு நாள் ஒரு வேளையாவது 'ரெஸ்ட்' கொடுத்து உள்ளே மஞ்சள்கறை படிந்து டல்லாகயிருந்தால் கடைகளில் கிடைக்கும் ஸ்டீல் வுல்லில் சோடா உப்புக் கரைசலை விட்டு நன்றாக ஃப்ரிட்ஜின் உட்புறம் (ஞாபகமாக மின் இணைப்பைத் துண்டிவிட்டு) தேய்த்தால், (கதவிலும் உள்ள



**வரலக்ஷ்மி பூஜைக்கு அம்பாளை அலங்காரம் செய்து மண்டபத்தில் ஆவாஹனம் செய்யும் பொழுது அடியில் சிறிதே அகல நீளம் குறைந்த இரண்டு பலகைகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகப் போட்டுவிட்டு அதன் மேல் கோலம் போட்ட பலகையை சரியாகப் பதியுமாறு வைத்து விடுங்கள். மண்டபம் இருந்தால் அதிலோ அல்லது ஒரு மேஜையின் அடியிலோ இந்தப் பலகைகளை வைத்து சரிகை அல்லது பிளாஸ்டிக் பூச்சரங்களை மேலே ஒட்டி விட்டு பலகையின் நான்கு மூலைகளிலும் லேசாகக் கோந்து தடவி ஒட்டிவிடுங்கள். கலசத்தில் அம்மனுக்குக் கட்டும் பாவாடையை சற்று தழைவாகக் கட்டி அடியில் இருக்கும் பலகைகள் மறையுமாறு தொங்க விட்டு விட்டால் அம்பாள் ஊஞ்சலில் அமர்ந்து இருப்பது போல் இருக்கும்.**

**— சுகன்யா ஜானகிராமன்**

தண்ணீர், சிரப், ஸ்குவாஷ், ஜாம் பாட்டில்களை எடுத்து விட்டு) சுத்தம் செய்தால் சுத்தமாகிவிடும். ஒரு உலர்ந்த சுத்தமான டவலினால் துடைத்து, ஃபேன் போட்டுக் காய்ந்தபின் பண்டிகைகளுக்கு உபயோகிக்கத் தயாராகிவிடும்.

◆ முன் ஹாலில், சோஃபா செட், மற்றும் பர்னிச்சர்களைத் துடைத்து, ஸ்கிரீன் துணிகளை 'வாஷ்' செய்து மாட்டியபின் லெட்ரீன், பாத்ரூம் டைல்ஸ்களை வேலைக்காரிக்கு 'ஊக்க போனஸ்' கொடுத்துச் சுத்தமாகக் கழுவிப் பளிச்சிடச் செய்யலாம்.

◆ கிச்சன் ஷெல்பை, எல்லா சாமான்களையும் எடுத்து முன் ஹாலின் மேஜை மேல் (இதற்குக் குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்களையும் உதவி செய்யச் சொல்லலாம்) வைத்து, கிச்சன் ஷெல்பை சோப் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, சுத்தமான தண்ணீரில் துணியை நனைத்துத் துடைத்துக் காயவிட்ட பின், வேண்டாத பாட்டில்கள், டப்பாக்கள் இவற்றை நிர்தாட்சண்யமாகத் தூக்கி எறியுங்கள். மிகவும் அவசியமான அதுவும் பெட் பாட்டில், ஹார்லிக்ஸ் பாட்டில்கள் போன்று பண்டங்கள் வெளியே தெரியும்படியிருக்கும் கன்டெயினர்களை உபயோகித்தால் சமையல் செய்ய எளிதாக இருக்கும்.

◆ கடைசியில் தரையிலிருக்கும் அலங்காரக் கம்பளம், பாய் இவற்றைச் சுத்தப்படுத்திச் சுருட்டி வையுங்கள்.

◆ வால் ஹேங்கர், ஷோபீஸ்களையும் துடைத்து மாட்டுங்கள்.

◆ கடைக்குச் சென்று அந்தந்த பண்டிகைக்குரிய சாமான்களை வாங்கி பிரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். என்னென்ன தேவை என்பதைக் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து ஆலோசித்து 'லிஸ்ட்' எடுத்து வாங்கி வாருங்கள். பண்டிகைகளின் முன்னேற்பாடுகளில் அவர்களையும் பங்கெடுக்கச் செய்யுங்கள். அப்போதுதான் இன்னின்ன பண்டிகைக்கு இன்னின்ன தேவை என்பதை அவர்களும் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

◆ இப்போது உங்கள் வீட்டுக்கு வருபவர்கள் வீட்டின் தூய்மை, உங்களுக்கு பண்டிகைகளுக்கென தனி கவனம் செலுத்துவதில் ஆர்வம் இவற்றைப் பாராட்டுவார்கள்.

**— லட்சுமி சுந்தரம்**

---



வெளி நாடுகளில் இருப்பவர்கள், இங்கிருந்து வடாம் கொண்டு போகிறார்கள். அனாவசிய லக்கேஜை குறைக்கலாம். குளிரும், பனியும் நிறைந்த வெளிநாடுகளில் கூட வடாம் செய்யலாம். நீங்கள் எந்த வடாம் வேண்டுமானாலும் அதற்குத் தகுந்த அரிசி அல்லது ஜவ்வரிசிக் கூழ் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். "குக்கிங் ரேன்ஜில்" பிஸ்கட் செய்வதற்கு "நான்ஸ்டிக் ப்ளேட்டுகள் இருக்கிறது. அதில் உங்கள் வடாம் போட்டு தேவையான உஷ்ணத்தில் வைத்தால் காய்ந்த வடாம்கள் கிடைக்கும்.

**— நீலம்**



# சர்க்கரை வியாதிக்கு சிறந்தது தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



## சர்க்கரை வியாதியின் அறிகுறிகள் :

அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், பசி, தாகம், உடல்சோர்வு, உடல் எடை குறைதல், கால் குத்தல், ஆண்மைக் குறைவாதல், மயக்கம், கண்பார்வை மங்குதல், நாவறட்சி, புண் ஏற்பட்டால் ஆறாத நிலை போன்றன ஒருவருக்கு தெரிந்தால் சர்க்கரை வியாதி உள்ளதாக கொள்ளலாம். சர்க்கரை வியாதி உடலில் தோன்றுவதற்கு கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாக இருக்கலாம். 1) இன்சுலின் குறைவாக சுரத்தல். 2) பரம்பரை பரம்பரையாக தோன்றுவது. 3) உடலுழைப்பிற்கு தகுந்த உணவும், உணவுக்கு தகுந்த உடலுழைப்பும் இல்லாமை. 4) அடிக்கடி கவலை கொள்வதால் உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்கு செயல்படாது இருத்தல் போன்றன. சர்க்கரை வியாதி தோன்ற காரணமாக இருக்கலாம் சர்க்கரை வியாதிக்கு ஆங்கில வைத்திய முறையில் மாத்திரை களைக் கொண்டு நிவர்த்தி செய்ய முயலுதல் 2) உணவு கட்டுப்பாட்டில் இருத்தல் மற்றும் இன்சுலின் ஊசி மூலம் செலுத்துதல் போன்றன சிகிச்சை முறைகளாக உள்ளன. இவைகளில் பின் விளைவுகளும், பக்க விளைவுகளும் தோன்றலாம்.

## உணவு முறை

இந்நோயாளிகள் அவரவர் தேவைக்கு தக்க அளவு 3/4 வயிறு ஆகாரமாக ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் உட்கொள்வது நல்லது. உணவில் ராகி, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களை ரொட்டியாகவும், களி, கூழ், கஞ்சி போன்றவையாகவும் அடிக்கடி உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. தவிர இந்நோயாளிகள் பழங்களில் இனிப்பு இருப்பதால் பழங்களை சாப்பிடக்கூடாது என்ற கருத்து நிலவி உள்ளது. இது தவறாகும். சர்க்கரை வியாதி உடையவர்கள் பச்சையாக சாப்பிடும், பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், Salads போன்றவையாக தினம் ஏதேனும் ஒருவேளை உணவாக தேவையான அளவு பயன்படுத்தலாம். பழங்களில் 80 சதவீதம் அளவு தண்ணீர் உள்ளதாலும், இதில் உள்ள சக்திகளை முழுமையாக உடல் எளிதில் எடுத்துக் கொள்வதாலும் உடல் சோர்வு, தாகம், கண்பார்வை மங்குதல், நரம்புத் தளர்ச்சி, நாவறட்சி போன்றவைகள் முற்றிலும் மாற்றும் வல்லமை படைத்தவை. கொய்யா, ஆரஞ்சு, பப்பாளி, சப்போட்டா, வெள்ளரி, இளநீர், மாதுளை, மா, ஆரஞ்சு, தக்காளி, நாவல், நற்பூசணி, வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், வெங்காயம், கொத்தமல்லி தழை போன்றவற்றில் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம்.

## உடற்பயிற்சி

தினம் காலை, மாலை 15 நிமிட நேரம் எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன செய்யலாம். இவ்வாறு செய்யும்போது உடல் கழிவுகள் எளிதில் வெளியேறும், உடல் சக்தி பெறும், ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும், உடலின் எல்லா சுரப்பிகளும் நன்கு இயங்கும். மேலும் காலை எழுந்தவுடன் இரண்டு டம்ளர் சாதாரண தண்ணீர் குடிக்கவும். கிடைக்கும்போது மழைநீர் உபயோகிக்கலாம். இது மிகவும் நல்லது. இதில் எல்லாவிதமான தாது உப்புகளும் உள்ளன. இன்சுலின் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் உள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள்கூட மேற்கூறிய தெய்வீக மூலிகைகளையும், இயற்கை உணவுகளையும், உடற்பயிற்சிகளையும் பின்பற்றினால் மீண்டும் சீரான உடலியக்கத்தினை பெற முடியும். இன்சுலின் உபயோகிப்பதையும் தவிர்க்க முடியும்.

## தெய்வீக மூலிகை முறை

சர்க்கரை வியாதியினை போக்க தெய்வீக மூலிகை முறையில் சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், விஷ்ணுக்குரிய துளசி, விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், வெற்றிலை, கங்கைக்குரிய மாவிலை ஆகியவைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்த பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சம அளவுகளில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து சாதாரண தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு சுமார் ஆறு மாதம் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் பூரண குணம் பெறலாம். இதில் பின் விளைவுகளும், பக்க விளைவுகள் எதுவும் கிடையாது. மேற்கூறிய மூலிகைகள் எல்லாம் கற்பக விருட்சம் என்று சொல்லத்தக்கவையாகும். ஒவ்வொன்றும் அவ்வளவு சிறப்புகள் வாய்ந்தது. இவைகள் ரத்தம் சுத்தம் செய்யும், நரம்புகளுக்கு சக்தியை கொடுக்கும், சுரப்பிகளை நன்கு இயங்க வைக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க செய்யும்.

இந்நோயாளிகள் எந்தவகையான மாமிச உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர ரசாயனம் கலந்த பானங்கள், (Soft Bottle Drinks) போன்றன, சர்க்கரை கலந்த உணவுகள், Sweets (Alwa, Cake.) போன்றவையும், புகைத்தல், மது வகைகள் போன்றன தவிர்க்க வேண்டும். அவசர தொந்தரவுகளுக்கு மட்டும் இத்துடன் ஆங்கில வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை சரியாக கவனிக்காமல் இருந்து விட்டால் நாளடைவில் இருதயக் கோளாறு, சிறுநீரக் கோளாறு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி கண்பார்வை குறைதல் போன்றவைகள் ஏற்படலாம். மேலும் ஆலோசனைக்கு -



*தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்*

**தலைமை முகவரி** : **Dr.C.K.M. துருபரன் & Dr.C.K.M. ஜபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30. No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

**சென்னை கிளை** : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ : 6424285, 6427638

**குறிப்பு:** சென்னை, வேலூர், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஓசூர், கிருஷ்ணகிரி, சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், ஆம்பூர், காஞ்சீபுரம், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

**தகவல்:** டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 22 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.55/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.45/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அனுப்பவும்.



# கருவிலே உருவாகி...

மகள் வித்யாவின் தந்தியை மறுபடியும் படித்தாள் லக்ஷ்மி. 'மனம் தளர வேண்டாம்... ஓடி வருகிறேன்...' என்று இருந்தது.

மகனிடம் இருந்து கடிதமும் 'கூரியரில்' வந்தது.

"கிட்னி டிரான்ஸ்பிளான்ட் ஆபரேஷன் அப்படியொன்றும் பயப்படும்படி இல்லை. இக்காலத்தில் சாதாரணமாகி விட்டது. ப்ரியா இருக்கும் நிலையில் பயணம் செய்யக் கூடாது என்று டாக்டர் கூறியுள்ளபடியால் அவளை விட்டுவிட்டு நான் மட்டும் வர இயலாத நிலை. 'கிட்னி' தானம் செய்கிறவர்கள் 'நான், நீ' என்று வரத் தயாராக இருப்பார்கள். டாக்டரிடம் சொன்னால் அவரே ஏற்பாடு செய்வார். அப்பாவைக் கேட்டதாய்ச் சொல்லவும்."

இரண்டையும் கையில் வைத்துக் கொண்டு தன் கணவன் கண் விழிக்கக் காத்திருந்தாள். டாக்டர் கொடுத்த மருந்தால் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார் ரமணி. விழிக்கும்போதெல்லாம் கேள்வி. அருணிடம் இருந்து ஏதாவது தகவல் வந்ததா?

வந்த செய்தியைக் கேட்டால் ஆடிப் போவார் பாவம். மகன் ஓடி வருவான், 'அப்பா அஞ்ச வேண்டாம். நானிருக்கேன்' என்று அருகில் இருந்து தைரியம் சொல்வான் என்று நம்பிக்கையுடன் இருந்தவர்க்கு இது ஏமாற்றம்தான்.

பின்னே இருக்காதா? அருமையாய் பெற்று அருமையாய் வளர்த்த மகன் ஆயிற்றே... கடந்து போன கசப்பான உண்மைகள் அவ்வளவு சீக்கிரம் மனம் விட்டு அகலுமா என்ன?

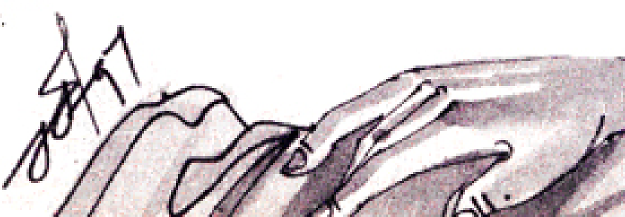
கண்களை மூடிக் கொண்டாள் லக்ஷ்மி. கடந்தகால நினைவுகள் அவளை அலைக்கழித்தன. இருபத்தெட்டு ஆண்டுகளை ஒரு பக்கமாய் ஒதுக்கிப் பார்த்தாள். அன்றைக்கு....

லேடி டாக்டர் ஜோதியின் அறையினுள் வருத்தமே உருவாய் அமர்ந்திருந்தாள் லக்ஷ்மி.

"இதோ பார் லக்ஷ்மி. ஏற்கெனவே ஒரு குழந்தை 'ஸ்டில் பார்ன்' பேபி... அடுத்து அபார்ஷன்... இந்த நிலையில் இந்தக் கருவைக் கலைக்கணும்னு சொல்கிறாயே... யோசித்து தான் பேசுகிறாயா?"

ஜோதி, லக்ஷ்மியின் கணவனுக்கு ஒருவிதத்தில் சொந்தம் என்பதால் உரிமையுடன் கேட்டாள்.

"இல்லையக்கா. பெண்ணாக இருந்தால் வேண்டவே வேண்டாம் என்கிறார். எனக்கு எதுவானாலும் ஒன்றுதான். அவர் சுபாவமே வேறு... 'பெண் என்றால் 'ரெஸ்பான்ஸிபிளிடி' அதிகம். படிப்பையும் கொடுத்து, கல்யா



ணத்திற்கும் செலவு செய்து ஆக வேண்டும். ஆண் குழந்தையானால் ஏதோ படிப்பு சொல்லிக் கொடுத்து விட்டால் அவர்களால் வரவு தானாம்... பெண் குழந்தைகள் வெறும் தண்டச் சோறுதான் என்கிறார்" மனத்தாங்கலுடன் லக்ஷ்மி சொல்லும்போது பாவமாக இருந்தது.

"ஒரு ஆண் குழந்தைக்காக எத்தனை பெண் குழந்தைகளை அழிக்க முடியும்... அதுவும் உங்களுடைய இரத்தமும் சதையும்தானே... 'ஸ்கேன்னிங்' எடுத்துப் பார்த்துவிட்டு, 'பெண்' என்று சொல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற நியதியும் ஒருவிதத்தில் நியாயம்தான். உன் கணவரிடம் சொல்ல வேண்டியதுதானே. உன்னைப் பெற்றவளும் பெண்தான் என்று...' காரமாகக் கேட்டாள் ஜோதி.

"நீங்கள் என்னக்கா... என் மாமியாரின் பேச்சைக் கேட்டுத்தானே அவர் குதிப்பது... 'என் பிள்ளைக்குப் பெண்ணைப் பெற்றுக் கொடுத்து கஷ்டப்படுத்தாதேயம்மா. குருவித் தலையில் பனங்காய் பாரம் போல அவஸ்தைப்படுவான்' என்று என் காது புளிக்கும் வரை சொல்வதும் அவர்தான்."



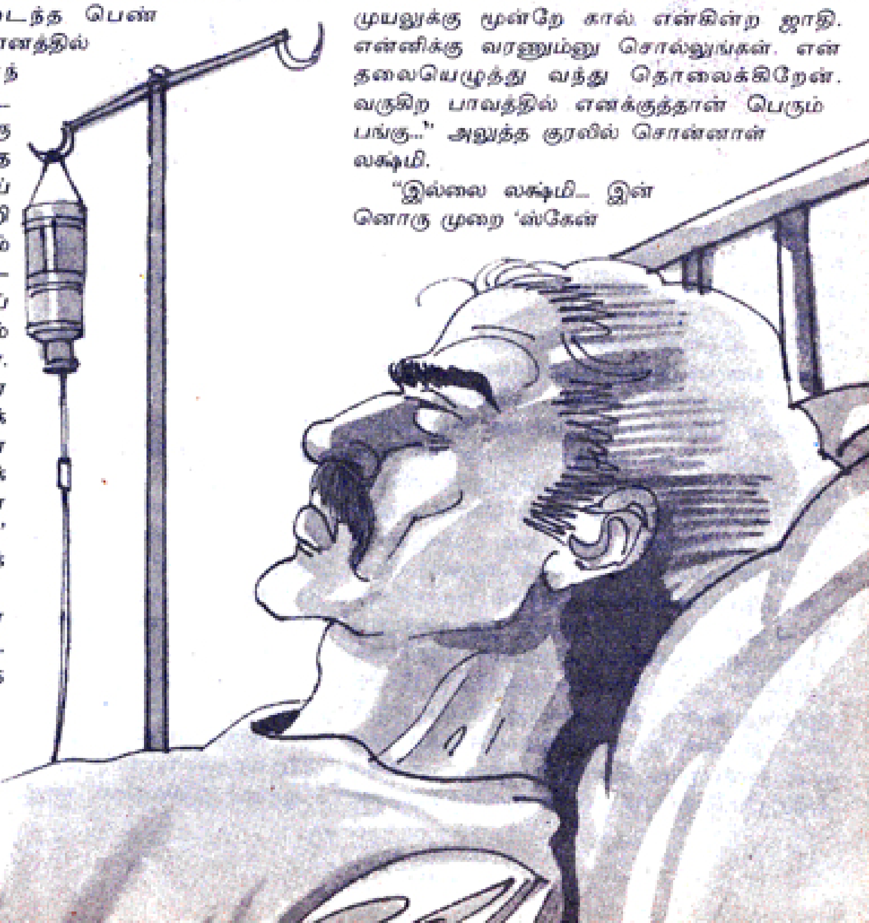
அதைக் கேட்ட ஜோதி மனம் கொதித்துப் போனாள். 'சே... பெண் ஜென்மத்திற்கு எதிரி பெண்ணேதான். பெண் என்றால அத்தனை இளப்பமா...' லக்ஷ்மியைப் பார்த்தாள். தாய்மை அடைந்த பெண் அந்த தாய் ஸ்தானத்தில் எத்தனை சந்தோஷம் அடையணும். பெருமையாய்க் கருத வேண்டிய தாய்மையைப் பறிகொடுக்கும் நிலைமை - பாவம் எந்தப் பெண்ணிற்கும் வரக்கூடாதுதான்.

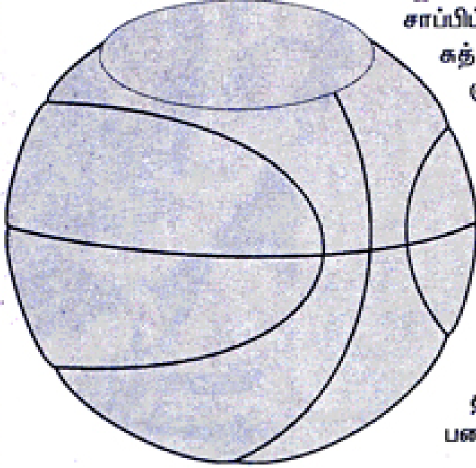
சில நேர மௌனங்களுக்குப் பின் "நானே பேசிப் பார்க்கட்டுமா உன் வீட்டாரிடம்..." என்றாள் டாக்டர்.

"பேசி என்ன பிரயோசனம். தான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றே கால் என்கின்ற ஜாதி. என்னிக்கு வரணும்னு சொல்லுங்கள். என் தலையெழுத்து வந்து தொலைக்கிறேன். வருகிற பாவத்தில் எனக்குத்தான் பெரும் பங்கு..." அலுத்த குரலில் சொன்னாள் லக்ஷ்மி.

"இல்லை லக்ஷ்மி... இன்னொரு முறை 'ஸ்கேன்

## அருணா நந்தினி





ஐஸ்கிரீம் பாலில் (Ball) கிடைக்கிறது. ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டு விட்டு பாலைத் தூக்கி எறியாதீர்கள். பாலை சுத்தப்படுத்தி கடைகளில் கலர் கலராக சம்க்கி, குண்டூசி வாங்கி வந்து, குண்டூசியில் முதலில் சிறிய சமிக்கி கோத்து அதன் கீழ் பெரிய கலர் சம்க்கியை கோத்து பாலில் குத்த வேண்டும். கீழிருந்து மேல் வரை வரிசையாக கலர் கலர் சம்க்கியை குத்தி, மேல் பக்கம் நூல் கோர்த்து லைட் இருக்கும் பக்கம் மாட்டி விடுங்கள். இரவு நேரத்தில் பாலைச் சுற்றி விட லைட்டில் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும். நவராத்திரி சமயத்தில் கொலுவிற்கு மேல் மாட்டலாம். வரவேற்பறை, ஹாலில் மாட்ட மிக அழகாக இருக்கும்.

- ச. ஜெயலட்சுமி

னிங்' எடுத்து 'கன்பார்ம்' பண்ணிக் கொண்டு பிறகு யோசிக்கலாம். இரண்டு நாள் கழித்து வந்து விடு."

'ஸ்கேன்னிங்' ரிசல்ட் ஆச்சர்யத்தைத் தந்தது. இரட்டைக் குழந்தைகள். நாட்கள் கூடியதால் துல்லியமாய் தெரிந்த விஷயம். ஒன்று ஆண்... ஒன்று பெண்.

"அடித்தாய் சான்ஸ் லக்ஷ்மி... ஒரு 'ஸர்ஃப்' பாக்கெட்டுக்கு ஒரு ஸ்பூன் இலவசம் என்பது போல ஒரு ஆண் குழந்தைக்காக ஒரு பெண் குழந்தை கூட. இப்போது என்ன செய்யப் போகிறாய் சொல்... ஆண் பிள்ளைக்காக பெண்ணைப் பெற்றுக் கொள்கிறாயா? இல்லை பெண் சிசு வேண்டாம் என்ற எண்ணத்தில் ஆண் குழந்தையையும் அழித்து விடுகிறாயா?" டாக்டரின் வார்த்தைகளில் கோபம் அடங்கியிருந்தது. அவரது பேச்சின் கடைசிப் பகுதியைக் கேட்கவும் நாராசமாய் இருந்தது. அழித்து விடுவதா? கருவிலே உருவாகி கணம் கணம் வளரும் இந்தக் குழந்தைகளை அழித்து விட முடியுமா? தாயுள்ளம் தவித்தது.

நல்ல வேளையாய் பெண் குழந்தைப் பிழைத்தது. ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்பதற்காக பெண் குழந்தையும் பிறந்து விடட்டும்... பரவாயில்லை பெற்றுக் கொள் என்று தாரான மனசுக்காட்டினர் தாயும் மகனும்.

ரமணிக்கு சுத்தமாய் பெண் குழந்தை பிறப்பது பிடிக்கவேயில்லை. அக்கம் பக்கத்தினர் வீட்டிலும் தன் நண்பர்கள் இல்லத்திலும் பெண் குழந்தைகளைக் கடையேற்ற படும் கஷ்டத்தினை கண்ணார பார்த்துவிட்டு பெண் குழந்தை என்றாலே அலர்ஜி போல் ஆகிவிட்டது... அவர்களால் பெற்றவர்களுக்கு செலவும், துன்பமும், பொறுப்பும்தான் அதிகம் தவிர, பிரயோசனம் என்ன... யாரோ ஒருத்தன் வீட்டில் விளக்கேற்றி வெளிச்சம் காட்ட தான் பெண் குழந்தை பெற வேண்டுமா... வேண்டவே வேண்டாம் என்ற நினைப்பு...

தன் மனைவியும் யாரோ ஒருவனாகிய இன்னொருத்தன் வீட்டில் பிறந்து தன் வீட்டில் விளக்கேற்ற வந்திருக்கிறாளே என்று உறைக்கவில்லை.

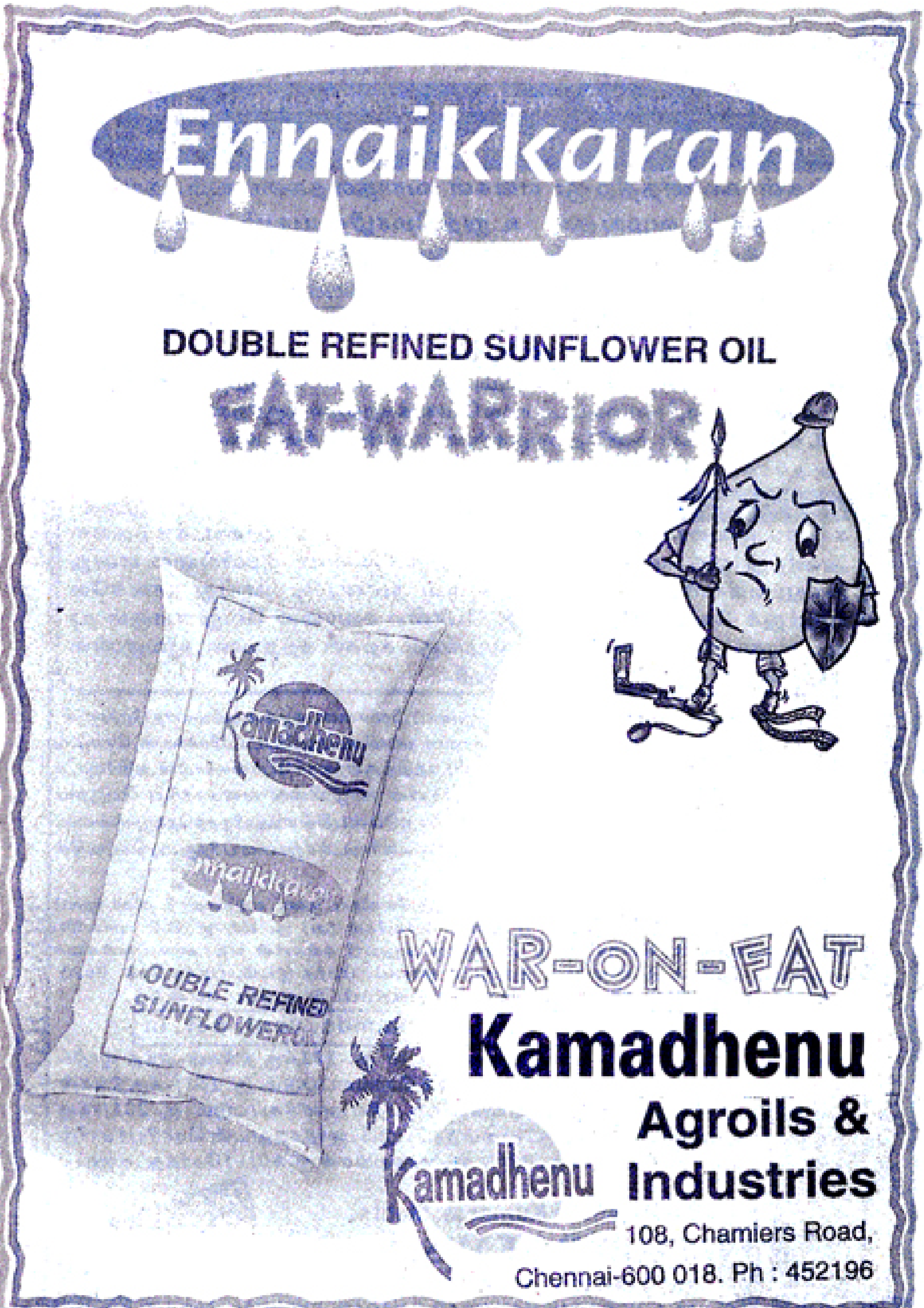
குழந்தைகள் பிறந்த உடனேயே ஈவுஇரக்கம் இன்றி மனைவியிடம் கேட்டான். 'யாராவது கேட்டால் கொடுத்து விடலாமா?'

அவ்வளவுதான் கண்களால் சுட்டாள் லக்ஷ்மி.

"சுமந்தது நான்... வலியால் துடித்து பெற்றது நான். அப்போதே எனக்கு இது பாரமில்லை. வெளியில் வந்து எனக்குச் சுமையாய் இருக்குமா? விடுங்கள். என் குழந்தை என்னுடன்தான்" என்று ஒரே முடிவாய்ச் சொல்லி விட்டாள்.

வித்யா பிறந்த அன்றே லக்ஷ்மி முடிவு செய்து கொண்டாள். தந்தையின் செலவில் இந்தக் குழந்தையை வளர்க்க மாட்டேன். அவர் குத்திக் காட்டும் வரை வைத்துக் கொள்ள மாட்டேன். அருண் கூடுதலாய் 'செர்லாக்' என்றும் காம்ப்ளான் என்றும் குடித்து வளர்ந்தால், வித்யா வெறும் தாய்ப்பாலில் வளர்ந்தாள். பள்ளிப் படிப்புக்கு தாய் வீட்டில் போட்ட வைர மூக்குத்தி போயிற்று. யூனிபார்ம்... புக்ஸ் என்று தானே வாங்கிக் கொடுத்தாள். தன் திருமண வளையல்களை வைத்து விட்டு கல்லூரிப் படிப்பு. படிப்பில் முதல் என்பதால் 'ஸ்காலர்ஷிப்' வித்யாவிற்குக் கிடைத்தது. 'பாங்க்' லோன் வாங்கி பி.ஈ. படித்தாள்.

அருணோ பாட்டியின் செல்லத்தினால் பிடிவாதக்காரனாய் வளர்ந்தான். படிப்பில் ஆர்வம் இல்லாமல் சுகஜீவியாய் திரிந்தான்.


Ennaikkaran
DOUBLE REFINED SUNFLOWER OIL
FAT-WARRIOR
Kamadhenu
Ennaikkaran
DOUBLE REFINED SUNFLOWER OIL
WAR-ON-FAT
Kamadhenu
Agroils & Industries
Kamadhenu
108, Chamiers Road,
Chennai-600 018. Ph : 452196

அவனுக்குப் பணத்தை தண்ணீராய் செலவழித்தான் ரமணி. அது விழலுக்கு இறைத்த நீர் போல் ஆயிற்று.

அடுத்து வித்யாவிற்கு திருமணம். அப்போதுதான் எரிமலையாய் வெடித்தான் ரமணி. "ஏற்கெனவே அவன் படிப்புக்கு எக்கச்சக்கமாய் செலவு செய்து விட்டேன்... இவளுக்கு எங்கே போவது. அன்றைக்கே அடித்துக் கொண்டேன் கேட்டாயா? குழந்தை இல்லாமல் எத்தனை பேர் ஏங்குகிறார்கள். யாராவது ஒரு தம்பதியினரிடம் தள்ளி விட்டிருக்கலாம் இல்லையா? இதெல்லாம் தேவையா?"

"குழந்தையின் காதில் விழப் போகிறது. அவன் மனசு வருத்தப்படும்.." என்று கணவனை அடக்கப் பார்த்தாள்.. அது முடியவில்லை.

"கேட்கட்டுமே... பெத்த கடனுக்கு கல்யாணம் பண்ணித் தொலைக்கணும். அந்த இழவுக்கு இன்னும் எத்தனை கொட்டணுமோ?"

அது கேட்டு தாயின் உள்ளம் துடித்தது. என்ன செய்வது உலகில் ரமணியைப் போன்ற தந்தைகளும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

கடைசியில் ஊர் உலகத்திற்காக ஒரு கிராஜுவேட் பையனை பிடித்து கடனே என்று திருமணம் முடித்து தந்தான் ரமணி.

லக்ஷ்மி தன் தந்தையிடம் பேசி பூர்வீக சொத்தாகிய வீட்டில் தனக்குக் கிடைக்கும் பங்கை வாங்கி ரமணியின் கையில் வைத்து வாயடைத்தாள்.

வித்யா எங்கேயோ நலமாக இருக்க வேண்டும் என்று பெற்ற வயிறு வாழ்த்தியது.

அந்த வாழ்த்தும் வீண் போகாமல் அமோகமாக வாழ்ந்தாள். கணவன் மிக நல்ல சுபாவம். மனைவியின் விருப்பத்தை மதித்து எம்.பி.ஏ. எழுதினாள். மிக நல்ல வேலை கிடைத்தது. இருவரின் சம்பாத்தியத்தில் சந்தோஷமாய் வாழ்ந்தனர். பெண் குழந்தையும் பிறந்தது. இருவருக்கும் செல்ல மகளாய் வளர்ந்தாள் அவள்.

அருணுக்கும் சமீபத்தில் திருமணம் நடந்து, பின் மனைவியுடன் தனிக்குடித்தனம் போனான். உள்ளூரில் இருந்தால் பிடுங்கல் என்று பூனாவிற்கு மாற்றல் பெற்று சென்று விட்டான். மகன் தங்களை விட்டு விட்டு தூரச் சென்றது ரமணிக்கு மனவருத்தத்தைத் தந்தது.

"**கொ**ஞ்சம் எழுந்திருங்கள். ஊசிப் போடணும்" நர்ஸின் குரலைக் கேட்டு விழித்து அங்கிருந்து எழுந்தாள் லக்ஷ்மி.

சுற்றி வந்த டாக்டர் லக்ஷ்மியிடம், 'இவருக்கு சீக்கிரம் ஆபரேஷன் பண்ண வேண்டும். வெளியில் இருந்து 'கிட்னி' பெற்று பொருத்துவதை விட 'பிளட் ரிலேஷனில்' என்றால் நல்லது' என்றார்.

லக்ஷ்மிக்குத் தலைசுற்றியது.

"உங்கள் மகன் வரவில்லையா?" டாக்டர் கேட்டபோது, அவளுக்குப் பதில் சொல்லவும் வெட்கம் வந்தது. தந்தையைப் பார்க்க வராத மகனா? என்று நினைப்பாரே டாக்டர்.

வாழ்வோ சாவோ என்று போராடும் தந்தையைப் பார்க்க வராமல் நான்கு மாதம் ஆன தன் மனைவிக்கு ஏதாவது ஆகுமோ என்று காவல் காக்கும் பிள்ளை.

எந்தப் பிள்ளைக்காக உருகி வழிந்தாரோ

அவன் எருமை மாட்டின் மேல் மழை பெய் தாற்போல் அசட்டையாய் இருக்கிறான். எந்தப் பெண்ணை வேண்டாம் என்று ஒதுக்ினாரோ அவன் தீயில் பட்ட புழுவாய் துடித்து ஓடி வருகிறான்.

அதற்குத்தான் பெரியவர்கள் சொல்கிறார் கள்போலும்... பெற்றவர்களுக்கு என்று இரண்டு சொட்டுக் கண்ணீர் விட பெண் குழந்தை வேண்டும் என்று.

இவரைத் தட்டி எழுப்பி, "இதோ பாருங் கள். உங்களைப் பெற்றதும் பெண்தான். இரவும் பகலும் விழித்துப் பணிவிடை செய் வதும் பெண்தான். கண்ணீர் விட்டு ஓடிவரு வதும் பெண்தான்" என்று சொன்னால்... கூடாது... அவரே உணர வேண்டும். உணரா விட்டால்... இத்தனைக்கும் அவர் உணராவிட் டால் மனிதரே இல்லை.

வித்யா வந்தாள். தந்தையைப் பார்த்து விட்டு அழுதாள். சுயநினைவின்றி இருக்கும் தந்தையின் நிலைக்கு வேதனைப்பட்டாள். டாக்டரிடம் சென்று பேசினாள். தன் கண வனுக்கு போன் செய்து பேசினாள்.

அதற்குப் பின் ஆபரேஷனுக்கு ஏற்பாடுகள் நடந்தன.

ஆபரேஷன் நல்லபடியாய் முடிந்து ரமணி எழுந்து நடமாடினார். அவராகவே கேட்கட்டும் என்று இருந்தாள் லஷ்மி.

கடைசியில் கேட்டார், "யார் லஷ்மி எனக்கு சிறுநீரகம் தந்தது? அந்த மகாபுருஷரை பார்த்து நன்றி சொல்லணுமே... என்னைச் சாவிலிருந்து காத்த அவருக்கு காலில் விழுந்து நமஸ்கரித்தாலும் தகும்."

நிதானமாக சொன்னாள் லஷ்மி. "எந்த உயிரை கருவிலே அழித்து விடணும்"னு நினைத்தீர்களோ... எந்தக் குழந்தையை தானம் கொடுக்க விரும்பினீர்களோ அந்தப் பெண் தான் உங்களைச் சாவிலிருந்து காப்பாற்றியது.. தன் ஒரு சிறுநீரகத்தைக் கொடுத்து உங்களைக் காப்பாற்றி இருக்கிறாள்..."

அப்படியே சிலையாக நின்று விட்டார் ரமணி. தான் எமனுக்குக் கொடுக்க நினைத்த பெண் என்னை எமன் வாயிலிருந்து காப் பாற்றினாளா?

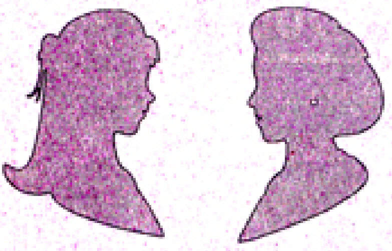
அவர் கண்களில் வழிந்த கண்ணீர் மனத் தில் இருக்கும் அழுக்கை கழுவிவிட்டு வந்தது என்று உணர்ந்தாள் லஷ்மி.

கரகரத்த குரலில் மனைவியிடம் சொன் னார். "லஷ்மி... அவளை... என் மகளை பார்க்கணுமே. என் குழந்தைகிட்டே நான் செய்ததற்கு மன்னிப்புக் கேட்கணும்..."

இதற்காகத்தான் இத்தனை காலம் காத் திருந்தாள் லஷ்மி. அந்தக் காலம் கனிந்ததும் மனமும் மலர்ந்தது.

இப்போதெல்லாம் திருமணமான தம்பதி யினர் தன்னை நமஸ்கரித்தால் ரமணி என்ன சொல்லி வாழ்த்துகிறார் தெரியுமா? "மஹா லக்ஷ்மி போல பொண்ணு ஒண்ணைப் பெத்துக்கங்க...!"

## விளம்பரங்களின் விளைவு :



டீ.வி.யில் புதிதாக வந்து கொண்டிருக்கும் விளம்பரம் ஒன்று என்னை மிகவும் வருந்தச் செய்தது. "இவ்வாறு சாப்பிட்டால் குண்டாகி விடுவாய் என்றவுடன் ஐ டோன்ட் கேர் என்றும், இந்த முறை ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வரமாட் டாய் என நினைக்கிறேன் என்றவுடன், 'ஐ டோன்ட் கேர்' என்றும் என்ன உன் 'ஸ்கின்' என்றவுடன் வருந்துவதாகவும் காண்பிக்கின்ற னர். (இது ஸ்கூல் மாணவியின் பேச்சு)

விளம்பரம் என்பது தேவைதான். அதற்காகக் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தைத் தூர எறிந்து, உடலுக்குக் (அழகிற்கு) கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் என்ன? இக்கால குழந்தைகள் அனைவரும் டீவி முன்புதான் அமர்ந்தே இருக்கின்றனர். எதையும் ஒருமுறை பார்த்தவுடன் அவ்வாறே சொல்ல (செயல்பட) நினைப்பவர்கள். இதனை மாற்றி அமைப்பார்களா? (வரி விளம்பர நிறுவனங்கள்)

– தேவி மீனா

# நியூஸ் சாலட்

மிக இளம் வயதிலேயே விம்பிள்டன் கோப்பையைப் பெற்றவரான மார்டினா ஹிங்கிஸ் பற்றி பத்திரிகைகளில் பக்கம் பக்கமாக எழுதித் தள்ளி விட்டார்கள். எனவே அவரிடம் இறுதிச் சுற்றில் தோல்வியுற்ற ஜானா நோவோட்னாவைப் பற்றி கொஞ்சம் பார்ப்போம். செக் குடியரசைச் சேர்ந்தவர். தன்னை விட பனிரெண்டு வயது இளையவரான ஹிங்கிஸுடன் மோத நேர்ந்தது. விம்பிள்டனின் தொடக்க சுற்றுக்களில் ஏற்பட்ட முட்டிக்கால் பாதிப்பு இவரை வழக்கமான அளவு ஓடியாட முடியாமல் செய்துவிட்டது.



மார்டினா ஹிங்கிஸ்

1993-ல் இறுதிச் சுற்றில் ஸ்டெபி கிராப்பை இவர் வென்றிருக்கக் கூடிய சூழல். ஆனால் மயிரிழையில் தோற்று விட்டார். அந்த முறை பரிசளிக்க வந்த கென்ட் சீமாட்டியின் தோளில் சாய்ந்து இவர் விசும்பி அழுதது பலருக்கும் அதிர்ச்சியையும் பரிதாபத்தையும் ஏற்படுத்தியது. ஆனால் இம்முறை தோற்றபோது வென்றவரிடமே இவர் சிரித்துப் பேசியது இவர் பக்குவப்பட்டு விட்டார் என்பதைக் காட்டுகிறது.

கண்ணின் நிறத்தைக் கொண்டு ஒருவரது குணத்தை அறியலாம் என்கிறார்கள் மனவியல் நிபுணர்கள். நீலக்கண்களை உடையவர்கள் நேர்மை நியாயம் இவற்றைப் பெரிதும் மதிப்பவர்களாக இருப்பவர்களாம். ஆனால் கடல் நீலக் கண்கள் என்றால் உணர்ச்சிவசப்படாத தன்மை (ஜடம்?) கொண்டவராக இருப்பாராம். பிரவுன் வண்ணத்தில் கண்கள் அமைந்திருந்தால் பொறுப்பானவர்; ஆனால் போரடிப்பவர். பச்சை வண்ண விழிகள் என்றால் மிகவும் மர்மம் நிறைந்த நபர். இதையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு ஒரு முடிவுக்கு வருமுன் சம்பந்தப்பட்ட நபர் வண்ண காண்டாக்ட் லென்ஸ் எதையாவது அணிந்திருக்கிறாரா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது.

சென்ற மாதம் ஐந்தாம் தேதி வானியல் விஞ்ஞானத்தில் ஒரு மைல்கல். அமெரிக்க விண்கலமான "பாத் பைண்டர்" செவ்வாய் கிரகத்தில் இறங்கியது. இதோடு இணைக்கப்பட்ட சிறு



பாத் பைண்டர்

சக்கரவண்டி ஒன்று செவ்வாய் கிரகப் பரப்பின் மீது பயணம் செய்தது. கலிபோர்னியாவில் உள்ள "நாஸா" அமைப்பிலிருந்து விஞ்ஞானிகள் ரிமோட் மூலம் இந்த வண்டியை இயக்கினார்கள். காமிராக்கள், எக்ஸ்ரே கருவி இவையெல்லாம் பொருத்தப்பட்டுள்ள அந்த வண்டியின் மூலம், செவ்வாய் நிலத்தின் பல்வேறு தன்மைகளை தினசரி அறிய முடியும்.

எவ்வளவோ கிரகங்கள் இருக்க செவ்வாயின் மீது மட்டும் ஏன் இவ்வளவு ஆராய்ச்சிகள்? பூமிக்கு மிக அருகில் உள்ள கிரகம் செவ்வாய்தான். அது மட்டுமல்ல சூரிய குடும்பத்தின் (பூமியைத் தவிர) வேறு ஏதாவது கிரகத்தில் உயிரினம் இருக்க முடியுமென்றால் அது செவ்வாயில் மட்டுமே சாத்தியம். நம்முடைய சாத்திரங்களிலும் செவ்வாயை 'பூமிபுத்திரன்' என்று சொல்வார்கள். பூமி

serves several purposes ... criticism that a journalist's mind has been ... my sympathy with their composition they opt for. In my

போடு ஓரளவு ஒத்த கிரகம் இதுவே.

தென்னாப்பிரிக்க ஜனாதிபதி நெல்சன் மண்டேலாவும், அவரது மனைவி வின்னியும் விவாகரத்து பெற இருக்கிறார்கள். சமீப காலமாக மண்டேலாவுடன் அடிக்கடி காணப்படுபவர் க்ரகா மஷேல் என்ற பெண்மணி. இவர் மறைந்த மொஸாம்பிக் நாட்டு ஜனாதிபதியின் மனைவி. மண்டேலாவும் இவரும் ஒருவரை ஒருவர் விரும்புவது தெரிந்த செய்திதான். என்றாலும் பக்கிங்காம் அரண்மனையில் அரசியைக் காண மண்டேலா செல்லும்போது க்ராகாவையும் அழைத்துச் செல்லத் தீர்மானித்தது பலரையும் ஆச்சர்யப்பட வைத்தது. இருவரும் திருமணம் செய்து கொள்ள முடிவெடுத்திருக்கிறார்கள் என்பது சமீபத்திய செய்தி.




• சிறந்த விளம்பரம்!

ஆஸ்திரேலியாவில் "கருணைக் கொலை"க்கு சட்டம் ஒப்புதல் தருகிறது. இனி பிழைக்கவே முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கருதும் நபரை, அவரது விருப்பத்துடன், மருந்துகள் மூலமோ அல்லது உயிர் காக்கும் கருவிகளை அவரிடமிருந்து நீக்கியோ நிம்மதியாக இறக்க விடலாம். அமெரிக்காவிலும் இந்தச் சட்டம் அறிமுகமாக வேண்டும் என்று பலர் வாதாடுகிறார்கள். ஜார்ஜ் டெலூரி என்ற அமெரிக்கர் தன் மனைவி மிர்னா தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கு உதவியிருக்கிறார். அதோடு நில்லாமல் "ஒருவேளை அவள் இறக்க எண்ணினால்?" என்ற பெயரில் ஒரு புத்தகமும் எழுதி பணம் பண்ணப் பார்த்தார். இதற்குத் தடை வாங்கியிருக்கிறார்கள் அந்தப் பெண்மணியின் பிறந்த வீட்டினர். "தான் இறக்கத் தயாரில்லை என்று என் சகோதரி அடிக்கடி என்னிடம் கூறியதுண்டு" என்கிறார் இறந்தவரின் தங்கை. இதற்கு நடுவே புத்தகம் எழுதி வெளியிட தன்னை அனுமதிக்குமாறும், இதில் கிடைக்கும் லாபத்தை ஹெம்லக் சொஸைட்டிக்கு தான் நன்கொடையாக அளிக்க விரும்புவதாகவும் கூறுகிறார் கணவர். ஹெம்லக் சொஸைட்டி என்பது தற்கொலை செய்து கொள்ள விரும்புகிறவர்களுக்கு உதவும் அமைப்பு.

• மண்டேலா, தோழியுடன்



பிஸ்னஸ் வோர்ல்ட் இதழ் சமீபத்தில் வெளியான சிறந்த விளம்பரம் எது என்பது பற்றி வாசகர்களிடம் சமீபத்தில் ஒரு கருத்து கணிப்பை நடத்தியது. அதன்படி முதல் பரிசை வென்றது "ஸ்டீல் அதாரிட்டி ஆஃப் இந்தியா" நிறுவன விளம்பரம்தான். "ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் தங்கள் நிறுவனத்துக்கு கொஞ்சமாவது பங்குண்டு" என்ற விளம்பர வாசகத்துடன் தோன்றும் பெண்மணியை கவனியுங்கள். தன் புடைவை நுனியில் பலவித கொத்துச் சாவிகளை (இரும்பு) தொங்க விட்டிருக்கிறார்.

ஹைதராபாதில் பிச்சை எடுப்பதைத் தடைசெய்யும் சட்டத்தைத் தீவிரமாக நடைமுறைபடுத்தப் போகிறார்களாம். பொதுமக்களுக்கு தொல்லையாக இருக்கிறார்கள் என்பதோடு அவர்களில் கணிசமானவர்கள் சமூக விரோத சக்திகளாகவும் இருப்பதனால் இந்த முடிவு.

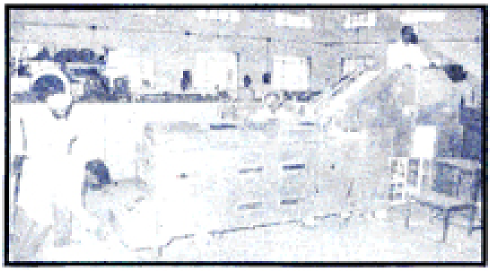
தென்னாப்பிரிக்காவில் உள்ளது பெலோனோமி மருத்துவமனை. இதன் ஊழியர்கள் ஒரு மர்மத்தின் விடை தெரியாமல் உறைந்து போயிருந்தார்கள். காரணம் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டிலில் படுக்க வைக்கப்படும் நோயாளிகள் இறந்து விடுவதுதான். ஒரு வழியாக விடை கிடைத்தது. ஒவ்வொரு



...s autonomy. To take ... have legitimate reasons to criticise ... end to inform ... government used

வெள்ளிக்கிழமையும் மருத்துவமனையின் தரையை பாலீஷ் செய்வதற்காக வரும் ஊழியர் அறியாமலேயே ஒரு பெரும் முட்டாள்தனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தார். அந்த வார்டில் நுழைந்தவுடன் ஆக்ஸிஜன் செலுத்துவதற்காக வைக்கப்பட்டிருந்த மின் இணைப்பை நீக்கிவிட்டு அதில் தரையை பாலீஷ் செய்யும் கருவியின் ப்ளக்கை செருகி விடுவாராம். வேலை முடிந்தவுடன் மீண்டும் பழையபடியே மின் இணைப்பைப் பொருத்திவிடுவார். ஆனால் அதற்குள் அந்த நோயாளியின் கதை முடிந்து விட்டிருக்கும்.

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**



## ஒரு மணி நேரத்தில் அறுநூறு சப்பாத்திகள்!

அடேயப்பா! ஒரு மணி நேரத்தில் அறுநூறு சப்பாத்திகளை எப்படித் தயாரிக்க முடியும்? சாத்யமா என்கிறீர்களா?

சி.எஸ்.ஐ.ஆர். (Council of Scientific & Industrial Research) என்று நம் நாட்டு ஆராய்ச்சிகளை நடத்தும் அமைப்பு இயங்கி வருகிறது. கிட்டத்தட்ட நாற்பது பிரிவுகளில் இந்தியா முழுவதும் ஆராய்ச்சிகளை பல விஞ்ஞானிகளும், தொழில்நுட்பக் கலை பயின்றுள்ள பொறியியல் வல்லுனர்களும் மேற்கொண்டுள்ளனர். 'கர்னாடகா' மாநிலத்தில் மைசூரில் அமைந்துள்ள மத்திய உணவு ஆராய்ச்சிக் கழகம் (C.F.T.R.I) பல புது வகை ஆயத்த உணவு வகைகளையும், அநேக வகைக் கருவிகளையும் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது. அண்மையில் தானியங்கி சப்பாத்தித் தயாரிக்கும் கருவியை, இந்நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

இது சப்பாத்தி மாவைப் பிசைவது, உருட்டுவது, தேவைப்படும் உருவ அமைப்பில் பரப்புவது, ஆகியவற்றை .செய்து முடிக்கும் திறன் கொண்டதாகும். இந்த இயந்திரத்தைப் பெரிய ஹோட்டல்களிலும், தொழிற்சாலையுடன் இணைந்த உணவு விடுதிகளிலும் திருமண போன்ற விழாக்களிலும், பயன்படுத்தலாம்.

தயாரிப்பு உரிமையை (Patent Right) இந்த ஆராய்ச்சிக் கழகம் தன்னிடமே வைத்துள்ளது. சிறுதொழில் முனைவோரில் பலர் பெண்களாகவும் மாறி வருகிற நிலையில் இது போன்ற இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்த நினைப்பவர்கள் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Director, C.F.T.R.I., Mysore - 13 - Fax-0821-515453

## மனஅழுத்தம் நீங்க ஒரு மஞ்சள் பந்து!

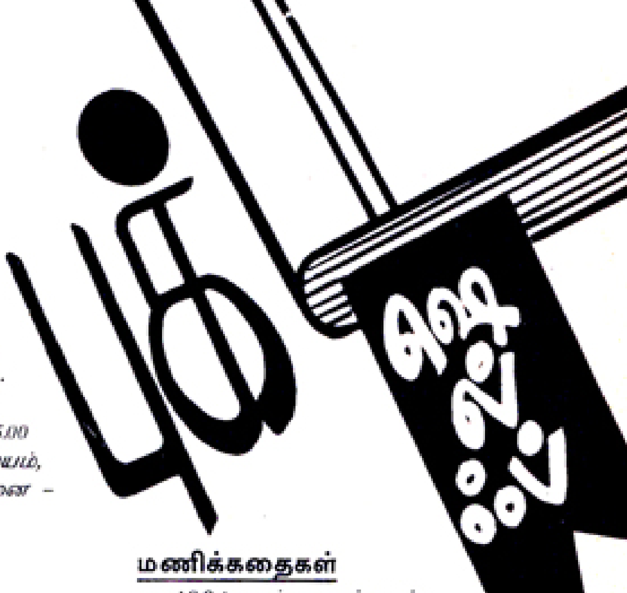
மனஅழுத்தம் (STRESS) இன்றைய அவசர யுகத்தில் எல்லா வயதினரையும் பிடித்து வரும் ஒரு தாற்காலிக உணர்ச்சி மோதல். இதைத் தவிர்ப்பதற்காகவே மருத்துவ உதவி, யோகா, ப்ராணாயாமம், இசைப் பயிற்சி, டிஸ்கோ ஆட்டங்கள் என்று மக்கள் நாடிப் போகின்றனர்.

ஹைதராபாத்தில் வசிக்கும் வி. பெர்ராஜு என்பவர் அண்மையில் அமெரிக்கா சென்று வந்தார். இவர் ஒரு 'மஞ்சள் நிறப் பந்தை' (மிக மிக மென்மையாக இருக்கிறது) உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்தியபடியே அமர்ந்திருந்தால் உள்ளம் இலேசாக மாறிவிடும் என்று கூறுகிறார். பெரிய தொழிலதிபர்கள் மேஜை மீது இப்பந்து காணப்படுவது அமெரிக்காவில் அதிகமாகி வருகிறது என்கிறார்.

மன அழுத்தம், கோபம், எரிச்சல், சலிப்பு, ஏமாற்றம் போன்ற உணர்வுகள் மனிதனின் மனதை அலைக்கழிக்கும்போது முதலில் வெளிப்படுவது கைகளால்தான் என்கிறார்கள் ஜப்பானிய உளவியல் நிபுணர்கள். இதனால்தான் அடிப்பது, சாமான்களை இழுத்து எறிவது, அகப்பட்ட பொருட்களை நொறுக்குவது, துப்பாக்கி, கத்தி போன்றவைகள் கண்களில் தென்பட்டால் எடுத்துப் பயன்படுத்துவது ஆகியவை செய்யப்படுகின்றன. இதனால் கணநேர உணர்ச்சிப் போராட்டத்தில் பெருங்குற்றம் இழைத்துக் குற்றவாளிகளாகி விடுகின்றனர் என்று கூறும் ஜப்பானிய உளவியல் மருத்துவர்கள் ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையிலும் ரப்பரால் செய்யப்பட்ட மனித உருவை ஓரிடத்தில் வைக்கச் சொல்லி சிபாரிசு செய்கின்றனர். நம் நாட்டிற்கும் 'இந்த மஞ்சள் பந்து' விரைவில் வந்து விடும். வந்தால் நல்லதுதானே.




- **அமிர்தா சுப்ரமண்யம்**



## பெண்களுக்கு ஆலோசனைக் களஞ்சியம்

நிறைய சமையல் குறிப்புகளோடு ஆரோக்கியம், உடல் அழகு, குடும்பம் என்பவை பற்றியும் ஆலோசனைகளைக் கூறுபவர் கங்காராமமூர்த்தி.

பக் – 318 விலை ரூ. 60.00

## பொய்யாய் புதுக்கனவாய்...

சமுதாய அவலங்களை மனத்தில் தைக்குமாறு சொல்லும் சு. சமுத்திரத்தின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

பக் – 208 விலை ரூ. 35.00

*(இரண்டும் – கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017)*

## தமிழக சிவத்தலங்கள்

295 சிவத்தலங்கள், அவை இருக்குமிடம், சிறப்பு இவற்றைக் கூறியிருப்பவர் ஜீ.சு. முரளி. ஆன்மீகவாதிகளுக்கு பயன்படும் தொகுப்பு.

பக் – 255 விலை ரூ. 135.00

*(சதுரா பதிப்பகம், 145, செங்குந்தர் வீதி, சோமங்கலம் அஞ்சல், சென்னை – 602 109)*

## நிழலின் நிஜங்கள்

வெ. சுப்ரமணிய பாரதியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. நவீன நாட்களில் ஏற்படும் பிரச்னைகளை அழகாகக் கையாண்டிருக்கிறார்.

பக் – 70 விலை ரூ. 20.00

*(சவுத் ஏசியன் புக்ஸ், 6/1 தாயார் சாகிப் 2-வது தெரு, சென்னை – 600 002)*

## அண்ணாசாலையில் ஒரு இந்தியன்

இலக்கியச் சிந்தனையில் 1996–ஆம் ஆண்டின் பரிசு பெற்ற சிறந்த சிறுகதைகள்.

பக் – 150 விலை ரூ. 35.00

## உபநிஷதப் பலகனி

நம் முன்னோர்கள் நமக்கு வைத்துள்ள அற்புதச் செல்வமான உபநிஷதங்களை இளைய தலைமுறைக்கு அறிமுகப்படுத்தும் வகையில் எழுதியிருப்பவர் ராஜாஜி.

பக் 78 விலை ரூ. 15.00

*(இரண்டும் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை – 17)*

## அழகுமயில்

குழந்தைகளுக்கான கவிதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 7.00

## மணிக்கதைகள்

1994-ஆம் ஆண்டில் 'கோகுல'த்தில் வள்ளியப்பா நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டியில் பரிசு பெற்ற கதைகளின் தொகுப்பு – ரேவதி.

பக் – 130 விலை ரூ. 25.00

*(இரண்டும் பழனியப்பா பிரதர்ஸ், சென்னை – 14.)*

## ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள் சூட்டுங்கள்

நட்சத்திரம், கிழமை என பல வகைகளில் ஆராய்ந்து அதிர்ஷ்டப் பெயர்களைக் கூறுகிறார்கள். தொகுப்பு – மணிமேகலை பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

பக் - 112 விலை ரூ. 22.00

## விண்வெளியில் வீரகாவியங்கள்

விண்வெளியில் நடந்த பல்வேறு விஞ்ஞான முயற்சிகளை சுவைபடக் கூறுபவர் டாக்டர். க. இந்திரகுமார், நிறைய விண்வெளி ஆய்வுப் படங்களுடன்.

பக் – 258 விலை ரூ. 100.00

*(இரண்டும் – மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை – 600 017.)*

## மாரியம்மன் தாலாட்டு

பக். 40 விலை ரூ. 3.00

## ஹனுமன் சாலீஸா (விளக்கவுரையுடன்)

பக். 48 விலை ரூ. 5.00

## ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்

பக் - 32 விலை ரூ. 3.00

## ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம்

பக். 32 விலை ரூ. 3.00

## அம்மன் ஸ்தோத்திரம்

பக். 48 விலை ரூ. 5.00

அனைத்தும் தொகுப்பு - ஸ்வாமி அபயானந்த ஜிதாஸ். கையடக்க சைஸ் பதிப்பு.

*(இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)*

## சுலபமுறை தையல்கலை ஆசான்

தையல் கலையில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு விளக்கப் படங்களுடன் சொல்பவர் மேரிராஜ புஷ்பம் ஆல்பர்ட்.

பக் - 144 விலை ரூ. 27.00

## உங்கள் காந்தசக்தியை பயன்படுத்துவது எப்படி?

மனிதனின் மகத்தான ஆற்றலை விளக்குபவர் ஜே.எஸ். ஏப்ரகாம்

பக் - 120 விலை ரூ. 20.00

*(இரண்டும் நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)*

## ஊமைக் கொலுசு

காதல் கவிதைத் தொகுப்பு - கவிஞர் சென்னிமலை தண்டபாணி.

பக் - 132 விலை ரூ. 24.00

*(விஜயா பதிப்பகம், 20, இராஜவீதி, கோயமுத்தூர் - 641 001)*

## விநாயகர் புராணம்

மிகப் பெரும் முயற்சி. பார்க்கவ புராணம் என வழங்கப்பட்ட விநாயகர் புராணத்தை கச்சியப்ப சுவாமிகளின் பாடல்களை அனுசரித்து வசன வடிவில் எழுதியிருப்பவர் ரா. சரஸ்வதி.

பக். 568 விலை ரூ. 68.00

*(பிரேமா பிரசுரம், 35, ஆற்காடு சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024)*

## உயிர்க்காற்று

மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி எழுதியுள்ள மானுடப் பண்பை ஊடுருவிச் சிலிர்க்க வைக்கும் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

பக். 200 விலை ரூ. 38.50

## சுஜாதா 21-ம் விளிம்பு

சுஜாதாவின் கட்டுரைகள்

பக் - 230 விலை ரூ. 43.00

*(இரண்டும் குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)*

## சாமுத்திரிகா லட்சணம்

அங்க மச்ச பலன்கள். ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா

பக். 128 விலை ரூ. 22.00

## செல்வம் கொழிக்கும் மனையடி சாஸ்திரம்

விளக்கப் படங்களுடன் தருபவர் ஸ்வாமி சத்திய நாராயணா.

பக்.208 விலை ரூ. 60.00

*(இரண்டும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.)*

## நடுநின்ற நடுவே

பகவான் ரமணமகரிஷி பற்றி MIGHTY IMPERSONALITY - எம்.பி. பண்டிட் எழுதிய ஆங்கில நூலின் அற்புதமான தமிழாக்கம் - புதுவை ஞானம். பகவானின் ஞான நிலை, எளியவருக்கும் எளியவராக வாழ்ந்த உன்னதம் என படிப்பவர்களை ஆத்ம ஆனந்தத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் நூல்.

பக் - 64. விலை ரூ. 20.00

*(ஞானக்கேணி வெளியீடு, 337 லக்ஷ்மண சுவாமி சாலை, கே. கே. நகர், சென்னை - 600 078.)*

## ஸ்துதிமாலா

ஸ்ரீ வித்தலக்ஷ்மி ஸ்தோத்ரம் போன்ற சில அரிய ஸ்தோத்திரங்களும் உள்ளன. 48 வகை ஸ்தோத்திரங்கள் அடங்கிய நூல். ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு நல்ல வரப்பிரசாதம்.

*(ஸ்ரீராமபக்தஜன ஸமாஜ், S/17-B, பொன்னம்பலம் சாலை, கே. கே. நகர், சென்னை - 600 078)*

# ஐம்பது ஆண்டுகளில் நாம்...!

நம் தாய்த் திருநாடு சுதந்திரம் பெற்ற பொன் விழா ஆண்டு இது. இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் பல்வேறு விஷயங்களில் நம் நாட்டின் நிலை மாறுபட்டுள்ளது. கல்வி முதல் கலாசாரம் வரை அளவிலாத முறையில் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. சுதந்திரம் பெற்ற பிறகு இம்மண்ணில் பிறந்த இளையசமுதாயத்தினர் இவற்றைப் பற்றி என்ன கருத்து கூறுகின்றனர்?

வித்யா (கல்லூரி மாணவி) :

## கல்வி

சுதந்திரம் பெற்ற இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் கல்வித் துறையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?

"கட்டாயமாக! கல்வித் துறை மட்டும் முன்னேறவில்லை. கல்வி கற்கும் மனித சமுதாயத்தினரின் கண்ணோட்டமும் முன்னேறியுள்ளது. அந்த நாட்களில் என் பாட்டி, அத்தை போன்றோர் எட்டாம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்க அனுமதிக்கப்படவில்லை. ஆனால் இன்று, என் பாட்டியே நான் கல்லூரியில் பட்டப் படிப்பு பெற தீவிரமாயிருக்கிறார். இதுபோன்ற முன்னேற்றத்தால் நல்ல கல்வியறிவு நிறைந்த நாளைய சமுதாயம் உருவாகுமே! ஆனால் இன்றைய நிலையில் தாங்கள் விரும்பிய கல்வியைப் பெற முடிகிறதா என்பது சந்தேகத்திற்குரியதாக இருக்கிறது. கைநிறைய மார்க்குகளை வாங்கி விட்டு கல்லூரியில் அனுமதி கிடைக்காமல் கண்ணீருடன் நிற்கும் மாணவிகளின் நிலைமாற வேண்டும். நிறைய கல்லூரிகள் வரவேண்டும். இளைஞர்கள் தாங்கள் விரும்புகின்ற கல்வியை எளிதாகப் பெறுகின்ற நிலை வர வேண்டும். இல்லையென்றால் பாரதத்தின் இளைய தலைமுறை விரக்தியுடன் தங்கள் பொன்னான காலத்தைக் கழிக்க வேண்டியதாக இருக்கும்."

இன்று ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சம உரிமை கல்வித் துறையில் அளிக்



• வித்யா

**கப்படுகிறதா? இதனால் வேலை வாய்ப்புகள் பாதிக்கப்படுமா?**

இன்று அநேக பள்ளிகள் ஆண்கள் - பெண்கள் இருவரும் சேர்ந்து படிக்கும் வகையிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் பள்ளி நிலையில் தொடங்கும் இந்த சம வாய்ப்பு கல்லூரியிலும் தொடர்கிறது. படித்துத் தேறிவிட்ட நிலையில் யாருக்குத் தகுதியுள்ளதோ அவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கிறது. இதில் ஆண்கள், பெண்கள் என்ற பாகுபாடு வர இடமே இல்லை. மேலும் இன்று சமுதாயத்தில் நல்ல நிலையில் வாழ்க்கை நடத்த, குடும்பத்தில் ஆண் - பெண் இருவரும் வேலைக்குப் போக வேண்டியது மிக அவசியம்."



• லலிதா கிருஷ்ணன்

**இத்தனை இன்னல்களுக்கு இடையே நீந்தி சென்று கல்வி கற்று கரையேறும் தருணத்தில் பலர் நம் நாட்டை விட்டு வெளியேறி மேல்நாடுகளுக்குச் சென்று விடுகின்றனரே? இது முறையா?**

"கல்வி கற்பதற்காக மேல்நாடுகளுக்குச் செல்வதில் தவறில்லை. பல ஆயிரங்கள் செலவழித்துச் சென்றதன் காரணமாக அந்தத் தொகையை திரும்பப் பெற சில காலம் அங்கு வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால் தாய்நாட்டிற்குத் திரும்பும் எண்ணத்தை விடுத்து அங்கேயே தங்குவது முறையல்ல. அப்படி அனைவரும் சென்று விட்டால், தலைசிறந்த விஞ்ஞானிகளையும், மருத்துவர்கள், பொறியாளர்கள் போன்ற பல துறையினர்களையும் நம் நாடு எங்கே காணும்? நாடு முன்னேற தனிப்பட்ட முறையில் பாடுபட இயலவில்லையெனிலும், சம்பந்தப்பட்ட துறையில் பணிபுரிந்தாலே நாடு தானே முன்னேறி விடுமே!"

**திருமதி லலிதா கிருஷ்ணன் :**
**(கர்நாட இசைக்கலைஞர்) :**

## கலாசாரம்

**கர்நாடக இசை இன்று மிகப் பிரபலமாகி வருகிறது. பல படித்த இளைஞர்கள், தங்களது முழு நேரத்தையும் ஈடுபடுத்தி சிறந்த கலைஞர்களாக வர பாடுபடுகின்றனர். இந்நிலை பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?**

"நாம் எந்தத் துறையை நேர்ந்தெடுக்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்த நேரத்தைச் செலவழித்து, முழுமையாக ஈடுபட வேண்டியது மிக அவசியம். குறிப்பாக கர்நாடக இசையைப் பயின்று கச்சேரிகள் செய்ய மிகவும் சிரமப்படத் தயாராக இருக்க வேண்டும். இதனால் இசையோடு சேர்த்து வேறு துறையிலும் பணிபுரிவது சிரமம். மேலும் கச்சேரிகள் செய்ய வீட்டை விட்டு மாலை வேளைகளிலும், பல சமயங்களில் வெளியூருக்கும் செல்ல நேரிடும். அதற்கெல்லாம் ஈடுகொடுக்க இசைத் துறையில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தி பல கலைஞர்கள் பாடுபட்டு மேலே வருவது, மிக மகிழ்ச்சிகரமான விஷயமே.

இவ்வாறு உழைப்பவர்களை ஆதரித்து, எங்களைப் போன்றோரை முன்னேற்ற பல சபாக்கள் வாய்ப்பு தருவதும் மிகச் சிறந்ததொரு மாறுதல். இதனால் பல பிரபல பாடகர்கள் வெளிவர சிறந்ததொரு வாய்ப்பு உள்ளது. டிசம்பர் மாத சீஸனில் வாய்ப்பு கிடைத்துப் பாடும்போதும், சென்னை மட்டுமல்லாது வெளியூரில் இருந்தும், வெளிநாட்டிலிருந்தும் வருவோர் முன்னிலையில் பாடும் அரிய வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இதை சிறப்பு முறையில் நடத்த சீஸனை நவம்பர் முதலே தொடங்கலாமே!"

**கர்நாடக இசைக் கலைஞராக விளங்கும் நீங்கள் இன்று கலாசாரத்தில் நாடு எவ்வாறு முன்னேறி உள்ளது என்று நினைக்கிறீர்கள்?**

"நம் நாட்டின் கலாசாரம் மிக மிக பழமை வாய்ந்தது. இத்தகைய சிறந்த கலாசாரம் நிறைந்த வேறு ஒரு நாட்டை பார்க்க முடியுமா? ஆனால் இதை நாம் எவ்வாறு பாதுகாக்கிறோம்? உதாரணமாக, அந்நாளில் தீபாவளி என்றால், அந்த நன்னாளில் வீட்டில் பெரியோருடனும், சுற்றத்தாருடனும் மகிழ்ச்சிகரமாகக் கொண்டாடுவது வழக்கம். ஆனால் இன்று, லேட்டஸ்டாக உள்ள புடைவையை வாங்குவோமா? தொலைக்காட்சி முன் அமர்ந்து கேள்விகளுக்குப் பதில் எழுதி பரிசு பெறுவோமா என்றே நினைக்கின்றனர்.

கலாசாரத்தை குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைப்பதில் பெற்றோர் அக்கறை காட்ட வேண்டும். தன் குழந்தைக்கு நம் நாட்டிற்கே உரிய பாட்டு, நடனம் என பயிற்சியளிக்க

ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் அழைத்துச் செல்லும் பெற்றோர் எத்தனை பேர்? அதோடு நிற்காமல் பெற்றோர் எடுத்துக் கொள்ளும் சிரமத்தை குழந்தைக்கு உணர்த்த வேண்டும். குடும்பம் என்பது ஒரு ஆலமரம் போன்றது. அதனால் அதன் பல கிளைகளாகவும், விழுதுகளாகவும் விளங்கும் குடும்பத்தின் மற்ற உறவினர்களைப் பற்றி குழந்தைகளுக்கு சொல்லித் தரவேண்டும். நுனி நாக்கில் பேசி நாகரீகமாக வாழும் கலாசாரம் மறைந்து அன்பின் ஆழத்தை உணரும் கலாசாரம் மேலோங்க வேண்டும். அப்போதுதான் நம் தாய்நாட்டின் பெருமையை மங்காமல் காப்பாற்ற முடியும்."

**"கர்நாடக இசைக் கச்சேரிகளுக்காக சமீபத்தில் வெளிநாட்டிற்குச் சென்று வந்துள்ள உங்களுக்குக் கிடைத்த வரவேற்பு என்ன?"**

"கர்நாடக இசையின் புகழ் உலகெங்கும் பரவியுள்ளது. அமெரிக்க நாட்டின் பல்வேறு பாகங்களில் முப்பத்தி ஐந்து இடங்களில் கச்சேரி செய்தபோது எனக்குக் கிடைத்த வரவேற்பு அளவிலாத ஆனந்தத்தைத் தந்தது. கனடா நாட்டில் இந்திய நாட்டுக்கு சுதந்திரம் கிடைத்து, ஐம்பது ஆண்டுகள் பூர்த்தியடைவதைக் கொண்டாடி, பாரதியார் பாடல்களைப் பாட ஒரு கச்சேரி அமைக்கப்பட்டது. இவ்வாறு மேல்நாட்டில் கூட புகழ்பெற்றுள்ள இசையை நம் குழந்தைகள் அனைவரும் கற்றாலே, கலாசாரம் செழிப்படைந்து விடும்."

**"திரு லால்குடி ஜெயராமன் அவர்களின் மருமகளான உங்கள் குடும்பத்தில் உங்களது மாமனார் ஒரு தலைமுறையில், உங்கள் கணவர் திரு ஜி.ஜெ.ஆர். கிருஷ்ணன் ஒரு தலைமுறையில் என கச்சேரி நடத்தி உள்ளனர். இந்த ஐம்பது ஆண்டு காலத்தில் அவர்கள் கண்ட மாறுதல் என்ன?"**

"எனது மாமனார் காலத்தில் நடைபெற்ற கச்சேரிகள் தற்காலத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது மிகக் குறைவே. ஆனால் ஒவ்வொரு ராக ஆலாபனையையும் பற்றிப் பேசி மகிழ்ந்த ரசிகர்கள் எண்ணற்றோர். மேலும் கலையைக் கற்றுக் கொள்ள குருகுலவாசமாக அங்கேயே தங்கி, ஞானத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டனர். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் கச்சேரிகள் பல நடைபெறுகின்றன. ரசிகர்களும் எண்ணற்றோர். ஆனால் ஒரு கச்சேரியைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கும் முன் அடுத்ததைக் கேட்பதால் மனதில் நிற்பதில்லை. இதையே எனது மாமனார், அந்நாளில் கர்நாடக இசை பரவலாக இல்லை; ஆனால் ஆழம் இருந்தது. இன்று உலகெங்கும் பரவி உள்ளது. ஆனால் ஆழம் இல்லை என்பார்."

**அபர்ணா நந்தகுமார் (வழக்கறிஞர்) :**

## சட்டத்துறை

**"சுதந்திரம் பெற்ற காலம் தொட்டு இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் பெண்களின் நிலை மிகவும் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. இருப்பினும், பெண்களில் சிலர் அவல நிலையிலேயே உழலுகின்றனர். இதற்கு சட்டம் உதவக் கூடாதா?"**

"சட்டம் பொது மக்களுக்குக் கைகொடுக்க என்றும் தயங்காது. உயர்ந்த பதவிகளை வகிக்கும் பெண்கள் ஒருபுறமிருக்க, தனக்கு நடப்பது அநியாயம் என்று தெரிந்தும் போராடாமல் பொறுமையாக உள்ளவர்கள் பலர் இன்றும் நம் நாட்டில் உள்ளனர். இவர்களுக்கு உதவ வரதட்சிணை தடுப்புச் சட்டம், கருக்கலைப்பு தடைச் சட்டம் போன்ற பல சட்டங்கள் இருப்பது கூட தெரிவதில்லை."

**"நமது நாட்டை பல ஆண்டுகளுக்கு ஒரு பெண்மணி பிரதமராக இருந்து வழிநடத்தியுள்ளார். இருப்பினும் இன்று பெண்களுக்கு இடஒதுக்கீட்டை தர பாராளுமன்றத்தில் அரசு முன்வந்தாலும் பல தடைகள் ஏன்?"**

"பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் பாராளுமன்றத்தின் கண்ணோட்டத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டபோது அதிக அளவு கவனம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ஷா பானுவின் நிலை பற்றி விவாதிக்கப்பட்டபோது இஸ்லாமிய பெண்களின் பாதுகாப்பிற்கென சட்டம் நிறுவப்பட்டது. (Maintenance of Muslim Women's Act) ரூப் கன்வரின் 'சதி' (உடன்கட்டை ஏறுவது) நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு பாராளுமன்றத்தில் பலத்த கண்டனம் இருந்தது. மேலும் பெண்களின் புத்திசாலித்தனத்தையோ, சாமர்த்தியத்தையோ இந்த ஒதுக்கீடு வெளிக்காட்டப் போவதில்லை. புராண காலத்திலேயே பல அரசர்களுக்கு அரசியர் தக்க அரசாங்க யோசனைகளை கூறியுள்ளனர். அகஸ்தியரின் மனைவியான லோபமுத்ரா உலக



• அபர்ணா நந்தகுமார்



• சுசித்ரா

ஞானம் நிறைந்தவனாக இருந்ததால், அவருக்கு நிறைய அறிவுரைகளைக் கூறியுள்ளார். பித்தனாக அலைந்த காளிதாசனை உலகம் போற்றும் கவியாக மாற்றியது ஒரு அரசியின் தூண்டுதல் தான். இன்றும் சாஸ்திரத்தில், பெண்கள் அருகில் அமராமல் ஆண்கள் தனியே யாகத்தையோ, தானத்தையோ செய்ய இயலாது.

மேல்நாடுகளில் இத்தகைய ஒதுக்கீடு எதுவும் கிடையாது. இருப்பினும் மார்கரெட் தாட்சர் போன்றோர் ஆட்சி புரியவில்லையா? இன்றும் நம் நாட்டில் பல பாராளுமன்ற பெண் உறுப்பினர்கள், துணை மந்திரிகள், சட்டசபை உறுப்பினர்கள் ஆகியோர் உள்ளனர். அவர்கள் முன்னே வர இத்தகைய ஒதுக்கீடு அவசியமாக இல்லை. சுதந்திரம் கிடைத்த இந்த ஐம்பது வருடங்களில், பல ஐந்தாண்டுத் திட்டங்களைப் போட்டும் நம் பொருளாதார நிலையை முன்னேற்ற முடியவில்லை. இந்த ஒதுக்கீடுகளில் கவனம் செலுத்தாமல் நாட்டின் முன்னேற்றம் பற்றி கவனம் செலுத்துவது நல்லது."

**"இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் பெண்களுக்கு இன்றும் முழு சுதந்திரம் அளிக்கப்படுவதில்லையே. கணவன் மனைவியின் நிலையை உணர என்ன வழி?"**

"பெண்களின் நிலை முன்னேற கல்வி கற்பதே சிறந்த வழி. நன்கு படித்த பெண் மணிகளை எவரும் மதித்து நடத்துவர். மேலும் ஆண்களும் தங்கள் கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். முன் காலம் போல் இல்லை. இன்று அநேக வீட்டில் கணவன் - மனைவி இருவரும் வேலைக் குச் செல்கின்றனர். அதனால் வீட்டு வேலையையும், அலுவலக வேலையையும் சேர்த்து செய்யும் மனைவியின் நிலையை கணவன் உணர்ந்து நடக்க வேண்டும். நாடு முன்னேற முதலில் வீடு முன்னேற வேண்டும். வீடு முன்னேற இருவரும் சமமாக பாடுபட வேண்டும்."



• ராஜேஸ்வரி

**"மருத்துவம், கல்வி போன்ற துறைகளில் பல பெண்மணிகள் வந்துள்ளதைப் போல் சட்டத் துறையிலும் பெண்கள் முன்னேறியுள்ளார்களா?"**

"கட்டாயமாக! சட்டத் துறையிலும் பல பெண்கள் வல்லுனர்களாக திகழ்கின்றனர். ஜெயந்தி நடராஜன் போன்ற மத்திய அமைச்சர், பத்மினி ஜேசுதுரை, சுஜாதா மனோஹர் போன்ற நீதிபதிகள், நளினி சிதம்பரம், சித்ரா வெங்கட்ராமன் போன்ற சிறந்த பெண் வழக்கறிஞர்களை சுதந்திர இந்தியா கண்டுள்ளது. ஏன்? இன்று தமிழ்நாட்டின் ஆளுநர் பாத்திமா பீவி சிறந்த நீதிபதியாக விளங்கியவரே. ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரையில் பெண் வழக்கறிஞர், ஆண் வழக்கறிஞர் என்று பாகுபடுத்திப் பார்ப்பது தவறு. நீதிமன்றத்தில் ஒரு பெண் வழக்கறிஞர் என்பதற்காக எந்தத் தனிச் சலுகையும் தரப்படுவதில்லை. அங்கு வழக்கிற்கேற்றபடி சிறப்பாக வாதம் செய்பவருக்கே சிறப்பு. அங்கு அனைவருடனும் போட்டியிட்டு சிறந்த வழக்கறிஞர் என்று பெயர் பெறுவதுதான் சிறந்ததே தவிர பெண் வழக்கறிஞர் என்று வரையறுத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை."

## திருமதி. சுசித்ரா (இல்லத்தரசி)

## ஆன்மீக உணர்வு

**"ஆன்மீக பாரம்பர்யம் உள்ள நாடு நம் நாடு. இந்நாளில் கோயிலுக்குப் போவதும், கடவுள் பக்தியும் அதிகமாகி விட்டது என்கிறார்கள். இது எதனால் என்று நினைக்கிறீர்கள்?"**

"இத்தகைய பக்தி மேம்பட்ட நிலை ஏற்பட சமுதாயத்தில் உள்ள பிரச்னைகளே காரணம். அந்நாளில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஐந்து, ஆறு குழந்தைகள் இருந்தபோதும், நல்ல சத்துணவு, சுகாதாரமான காற்று எளிதில் கிடைத்தது. இன்று குடிநீர் கூடக் காசு கொடுத்து வாங்கும் நிலை உருவாகி விட்டது. அதனால் குழந்தைகளை பிறந்தது முதல் பிரச்னைகளோடேயே வளர்க்க வேண்டியுள்ளது. இன்று பிரச்னை எதுவுமில்லாத அமைதியான இல்லறங்களை காண்பதே அரிது. அதனால் பிரச்னைகளை சமாளிக்க இறைவனின் அருளை நாடுவதில் தவறேதுமில்லை. அதுவே சிறந்த வழியும் கூட.

**"கோயிலுக்குச் செல்லும்**

# உடல்
# மனம்
# ஆத்மா
# பரிசுத்தம்



Pen a Trust / DD-140A/97/Tam

**பழக்கத்தை இன்று முதியவர்கள் நடு வயதினர்கள் கொண்டுள்ளனர். இதில் வளரும் சமுதாயத்தினரையும் ஈடுபடுத்த என்ன வழி?"**

"தெய்வ வழிபாட்டை வீட்டில் தொடங்கினால், தானே நாடெங்கிலும் பரவ வழி பிறந்துவிடும். வீட்டில் உள்ள சிறு குழந்தைகளுக்கு தெய்வத்துக்குப் படைத்த பிறகு உணவருந்த, தவறு செய்தால் தெய்வத்திடம் மன்னிப்பு கேட்க, தீய வழிகளுக்குச் சென்றால் தெய்வம் தண்டிக்கும் என்று உணர, பழக்க வேண்டும். இந்நிலையை உருவாக்கினால் நல்ல நாட்களில், பண்டிகைகளில் இறைவனின் ஆசிபெற கோயிலுக்குச் செல்லும் பழக்கம் உருவாகும். மேலும் பல தீய வழிகளுக்குச் செல்ல வாய்ப்புகள் வெகு எளிதாக பரவிக் கிடக்கும் இந்நாளில் தெய்வ வழிபாட்டு முறை ஒன்றுதான் சமுதாயத்தை சீர் கெட்டுப் போகாமல் தடுத்து நிறுத்தும். தெய்வ வழிபாடு ஓங்கியிருப்பதால்தான் மேல்நாடுகள் அளவிற்கு, சுதந்திரம் பெற்று ஐம்பது ஆண்டுகள் ஆகியும், நம் நாட்டில் நவயுக நாகரீகம் அதிக அளவில் பரவவில்லை. கலாசாரமும், பண்பாடும் தழைத்தோங்கி நிற்கிறது."

**"மூடநம்பிக்கை வேண்டாம் என்று பொதுவாக சொல்கிறார்கள். எது மூட நம்பிக்கை? அதிக மதிப்பெண் பெற தேங்காய் உடைப்பது போன்ற வேண்டுதல்களும் இதில் சேருமா?"**

"மூடநம்பிக்கை என்று சிலர் கூறுவதை என்னால் ஒப்புக் கொள்ள முடியாது. தெய்வத்துக்குச் செலுத்தப்படும் காணிக்கையை இவ்வாறு அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. வளரும் சமுதாயத்தினருக்கு ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளும் பழக்கம் உருவாக, முதலில் தெய்வத்திடம் பகிர்ந்து கொள்ள பழக்க வேண்டும். இதை உருவாக்கவே அந்தக் காலம் தொட்டு விதவிதமான காணிக்கை செலுத்தும் வழக்கங்களை உருவாக்கியுள்ளனர். ஆனால் இதுவும் எவருக்கும் எந்த வகையான தீங்கையும் உருவாக்காத நிலையிருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் தெய்வம் அனைவருக்கும் சமம். அதிக காணிக்கை செலுத்தினால் அதிக பலன் கிடைக்கும் என்ற எண்ணம் தவறு. ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் மனமுருகிச் செய்யும் பிரார்த்தனைக்கே பலன் அதிகம்."

**"அந்நாளில் வெள்ளையர்களிடமிருந்து விடுதலை பெற நாட்டை ஒற்றுமைப்படுத்த மகாத்மா காந்தி 'ராம் துன்' பாடலை பயன்படுத்தினர். ஆனால் இன்று இதைப் போன்ற பழக்கத்தைக் கையாண்டால் ஒற்றுமை ஏற்படுமா?"**

"கட்டாயம் ஏற்படும். தெய்வ நம்பிக்கையை பயன்படுத்தி ஒற்றுமையை வளர்க்கலாம். ஆனால் அதை அரசியலுக்கு பயன்படுத்தக் கூடாது. இன்றைய சமுதாயத்தினருக்கு மன உறுதி மிக மிக அவசியம். அதை வளர்க்க நமக்கு மேல் ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கைதான் உதவும். நம் கடமை என்னவென்று நமக்கு எடுத்துக்கூறுவதே நமது கலாசாரம்தான். ஜனங்களின் குறுகிய மனப்பான்மை மறைந்து, மதவெறியை ஒதுக்கி அன்பைப் பெருக்க வேண்டியது இன்றைய நாட்டிற்கு மிக அவசியம். கூட்டுப் பிரார்த்தனை மிக மிக சிறந்ததொரு விஷயம்!"

**தனியா, உ. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவைகளை வறுத்து, உப்புடன் கரகரப்பாகப் பொடி செய்து வைத்தால்; அப்படியே சாதத்தில் போட்டும் சாப்பிடலாம். சிறிது புளியை ஊறவைத்து, பொடியைப் போட்டு, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றினால் தனியா துவையல் ரெடி.**

– ஆர். பார்வதி



## செல்வி. ராஜேஸ்வரி

## (உடைகள் – அன்றும் இன்றும்)

**"சுதந்திரம் பெற்று நிகழ்ந்துள்ள ஐம்பது ஆண்டுகளில் ஆடை அளவில் என்ன மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுள்ளன?"**

"முக்கியமாக அந்த நாள் முதல் இந்த நாள் வரை எத்தனை நாகரீகம் முன்னேறினாலும் புடைவை என்ற ஆடையே பெரும்பான்மையோர் அணிந்து மகிழும் உடையாக திகழ்கிறது. அதற்கேற்ப விதவிதமான வடிவங்களில் ரவிக்கை காலத்திற்கேற்ப மாறுபட்டது. இன்று நம்மில் பலர் அணியும் பஃப் வைத்த ரவிக்கை, ஜரிகை பார்டர், கட்டம் போட்ட ரவிக்கை போன்ற அனைத்தும், அந்த நாட்களில் நமது அம்மாவும், பாட்டியும் அணிந்தவையே. அதனால் அடிப்படையில் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவெனில் நாகரீகம் என்பது ஒரு சக்கரம் போல் சுழன்று திரும்ப வரும்

ஒன்றே! வடஇந்தியர்கள் அணியும் சல்வார் கமீஸ் என்ற உடையும் இதே முறை யில் கீழ் உடை குறுகி, பிறகு விரிந்து, மேல் ஆடையான சல்வார், கரிதார் ஆகி, பிறகு கலி என்று மாறி விதவித உருவெடுக்கிறது. எனவே, அடிப்படை ஆடை அப்படியே இருக்க நாக ரீகத்திற்கு ஏற்ப மாறுதல்கள் மட்டுமே தோன்றுகின்றன."

**"உடை விவகாரங்களில் சினிமாவின் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டா?"**

"கட்டாயமாக! ஆனால் அதை மனத்தில் கொண்டு சினிமாவில் தோன்றியதைப் போன்று உடையணிய விரும்புவது பள்ளி - கல்லூரி மாணவிகளே. இந்தப் பாதிப்பு நல்லதாகவும் இருக்கலாம். ஆபத்தானதாகவும் இருக்கலாம். 'மைனே ப்யார் கியா' என்ற இந்திப் படம் வெற்றிகரமாக ஓடியபோது எங்கு பார்த்தாலும், அனைவரும் மிக அழகான கரிதார், சல்வார் கமீஸ் உடைகளில் உலவினர். அதே போல் இன்று 'மின்சார கனவு' படத்தின் பாதிப்பினால் பல பெண்கள் குறைந்த அளவுள்ள ஆடைகளை அணிகின் றனர். ஆனால் அதற்காக சினிமா பார்ப்பதே கெடுதல் என கூற முடியாது. 'இந்தியன்' போன்ற படத்தைப் பார்த்து நாட்டுப்பற்றைப் பற்றியும், லஞ்ச ஊழல் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டவர்கள் பலர். கல்லூரி முடித்து வேலைக்குச் சென்று விட்டாலோ, திருமண மாகிவிட்டாலோ, சினிமாவின் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. மனத்தில் முதிர்ச்சி ஏற்பட்டு விடுகிறது."

**"ஜீன்ஸ், பாண்ட் போன்ற உடைகளைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?"**

"இவை மிக சௌகரியமான உடைகளா கும். உடலின் எந்தப் பகுதியும் வெளியே தெரி வதில்லை. அதனால் விகாரமாக தெரி வதில்லை. காற்றோட்டமாகவும் உள்ளது. இத னாலேயே இவை 'casual wear' என்று பெயர் பெற்றன. கல்லூரி மாணவியர் அணிய மிக ஏற்ற ஆடையாகும். ஆனால் எந்த ஒரு ஆடை யையும் நாகரீகமாகவும் அணியலாம். விகார மாக தோன்றும்படியும் அணியலாம். உடலை இறுக்கிப் பிடிக்குமளவு ஜீன்ஸ் அல்லது பாண்ட் அணிந்து மேலே கவர்ச்சிகரமான டி ஷர்ட் அணிந்தால் இந்த உடையே அநாகரீக மாகி விடுகிறது. மேலும் உடை அணிவதை இடத்திற்கேற்ப அணிய வேண்டும். கல்லூரிக் குச் செல்லும் மாணவியர் சௌகரியமான பார்க்கும்படியான உடை அணிந்து படிப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அலுவலகம் செல்வோர் புடைவை, சல்வார் போன்ற உடைகளை, அதையும் பிறர் மதிக்கும்படியான வகையில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் அணிய வேண்டும். இல்லத்தரசிகளும், மதிப் பிற்குரிய பதவிகளில் இருப்பவர்களும் கண்ணி யமான உடையணிய வேண்டும்."

**"நமது பாரம்பரிய உடை பற்றிய கண்ணோட்டம் இன்று சமுதாயத்தில் எவ்வாறு உள்ளது?"**

"பாரம்பரிய உடை என்று என்றென்றும் கருதப்படுவது புடைவைதான். பாரத மாதாவை பிரதிபலிக்கும் உருவத்தில் கூட புடைவையை அணிந்திருப்பதாகத்தானே காட்டப்படுகிறது. காலத்திற்கேற்ப புடை வையை தென்னிந்திய பாணியிலும் வட இந்தியர்கள் பாணியிலும் அணிகின்றனர். நமது நாட்டினை காண வரும் பல சுற்றுலாப் பயணியர்களை சுமந்து வரும் விமானங்களில், பணிபுரியும் விமானப் பணிப்பெண்கள் கூட புடைவைதான் அணிகின்றனர். இதற்கு அடுத்தபடியாக இன்று சல்வார் கமீஸ் உடை யும் பலரால் ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டு, அணி யப்பட்டு வரும் உடை. எனது பாட்டி போன்ற வர்கள் கூட இவ்வுடையை அங்கீகரித்துள் ளனர். விழாக் காலங்களிலும், பண்டிகை நாட் களிலும் பாரம்பரிய உடைகளை அணிந்து பெரியோர் ஆசி பெறுவது வழக்கம். அதை விடுத்து இந்நாளில் குறைந்த உடைகளையும், கவர்ச்சிகரமான ஆடைகளையும் அணிந்து பெண்கள் உலவினால், பிறகு ஆண்கள் கேலி செய்கின்றனர் என்று குறைகூறுவதில் அர்த்த மில்லை."

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

---



**கறிவேப்பிலையை உருவி ஒரு சிறு தட்டில் போடவும். தட்டுடன் சமையல் ஸ்டவ் அடியில் வைத்து விடவும். காப்பி கலக்க, சமைக்க, வறுக்க எனப் பலமுறை ஸ்டவ் ஏற்றப்பட்டு அணைக்கப்படுகிறது. அந்த உஷ்ணத்தில் ஒருநாள் இருந்தால் மொரமொரப்பாக ஆகிவிடும்.**

**மறுநாள் அதை மிக்ஸியில் பொடியாக்கி ஒரு பாட்டிலில் போடவும். ரசம், சாம்பார் தாளித்தபின் இந்தப் பொடி ஒரு ஸ்பூன் கலந்தால் ருசியாக இருக்கும். இலையும் வீண் ஆகாது! தலைமுடியும் கருகருவென வளரும்.**

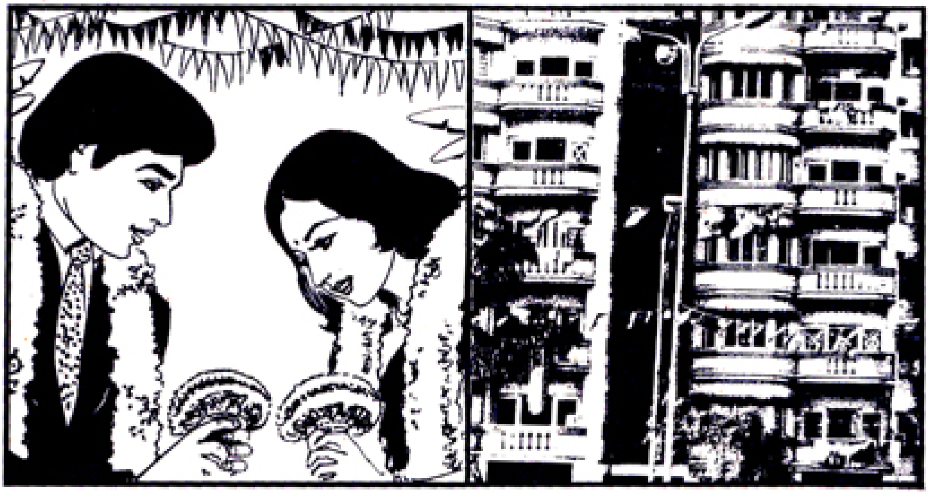
**— ஜெயலட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்**


நாம் ஏன் பழைய
பஞ்சாங்கத்தையே
பார்க்க வேண்டும்,
டியர்?
கிரிஜாவின் நவீன காஞ்சிபுரம்
குவியல்கள். பட்டு அதன்
தனித்துவம் மிக்க பெருமையுடன்.
பகட்டான கைத்தறி சேலைகள் காஞ்சிபுரம்
பட்டின் பாரம்பரியத்தில். நவீன டிசைனர்
ப்ளவுஸ்சுடன். அந்த புதுமை
தெரிவதற்காகவே பிரத்தியேகமான தறியில்
நெய்யப்பட்டது. பாரம்பரியமான தங்க
ஜரிகையுடன் நெய்யப்பட்டு மின்னுவது.
வியக்கத்தக்க பட்டுநெசவு. அதிசயிக்கத்தக்க
மினுமினுப்பு. கண்ணை மயக்கும் அழகு.
ஆனால் எல்லாமே எளிமையான வழிகளில்
பாதுகாக்கத்தக்கது.
கிரிஜாவினர் ஏற்கனவே அளித்துள்ள சங்கமா,
சௌந்தர்யா, 24 காரட், சிம்பனி, என்சான்டே,
திவித்கா போன்றவைகளின் வரிசையில்
மற்றுமோர் மனம் மயக்கும் படைப்பு - காஞ்சி.
Girija
Trendsetters in beautiful silk sarees
A UNIT OF PATHI BHASKARIAH
GROUP OF CONCERNS
PATHI
All the Logos are Registered Trademarks




• சேலம்: ரஞ்சனா சில்க்ஸ், கடம் சில்க்ஸ் • ஈரோடு: பரணி பட்டு சென்டர் • திருநெல்வேலி: ஆர்.எம்.கே.வி.அண்டு சன்ஸ், டவுன். நல்லி சில்க்ஸ் சேல்ஸ் டிப்போ. போதிஸ், டவுன். • நாகர்கோவில்: பார்த்தாஸ் டெக்ஸ்டைல்ஸ். • பாண்டிச்சேரி: சாரதாஸ் • கும்பகோணம்: சீமாட்டி சேரிஸ், லட்சுமி சில்க்ஸ் (பி) லிட். • தஞ்சாவூர்: மஹாராஜா பட்டு மாளிகை • ஊட்டி: வெனிட்டி ஹால் • குன்னூர்: விமல் டெக்ஸ்டைல்ஸ் • வேலூர்: ஏ.வி.எம் சேரிஸ் • தூத்துக்குடி: தேவி சில்க்ஸ் • திண்டுக்கல்: பக்கிரன்ஸ் • அவினாசி: ஏ.வி.பார்த்தசாரதி • கோபிச்செட்டிபாளையம்: ஜி.ஆர்.பி.சில்க் சென்டர் • காஞ்சிபுரம்: ஸ்ரீனிவாசா சில்க் ஹவுஸ். • திருப்பூர்: வைசாலி சில்க்ஸ். • நாமக்கல்: ஸ்ரீனிவாஸ் சில்க் சேரிஸ்.

# வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



## அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி
மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான
டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும்
தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

**YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.**

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone : 4340224/4340210/4342667. Fax : 044-2344333

HITECH 9604

# புகழ் பெற்றவைகள்



சில ஊர்களில், சில பொருள்கள் "புகழ்" பெற்று விளங்கும். அப்படிப்பட்ட ஊர்களுக்கு நீங்கள் போகும்போதோ, அந்த வழியாக செல்லும் போதோ அதனை வாங்கி மகிழலாமே!

தாணிக்குடி - தேன், வடசேரி - முருங்கைக்காய், பொய்யூர் - கத்தரிக்காய், திருநெல்வேலி - அல்வா, நாகப்பட்டிணம் - அல்வா, கோலா மீன், பேரணம் - வடை, மதுரை - மரிக்கொழுந்து, மாயவரம் - கருவாடு, மானாமதுரை- மல்லிகைப் பூ, வேதாரண்யம்- உப்பு, சேலம் - மாம்பழம், எவர்சில்வர், அலுமினிய பாத்திரம், சேமியா.

பண்ருட்டி - பலாப்பழம், கந்தர்வகோட்டை-முந்திரி, அரியலூர் - கொத்தமல்லி (தனியா), விருதுநகர், தூத்துக்குடி - பருப்பு, சாத்தூர் - மிளகாய், சிவகாசி - வெடி, திண்டுக்கல் - பூட்டு, மலைப்பழம், தஞ்சாவூர் ஆலங்குடி - பாக்கு வெட்டி, புதுக்கோட்டை ஆலங்குடி - நிலக்கடலை, பழனி - பஞ்சாமிருதம், விபூதி, திருப்பதி - லட்டு.

தஞ்சாவூர் - கதம்பம், குடை, மிளகாய், கலைத்தட்டு, வீணை, தலையாட்டி பொம்மை.

பத்தமடை - பாய், கொள்ளிடம் - பிரம்பு பொருட்கள், பாய், மார்த்தாண்டம் - தேன், கரூர் - மஞ்சள், கொசுவலை, ஈரோடு - மஞ்சள், துணிகள், பவானி - ஜமுக்காளம், மணப்பாறை - முறுக்கு, மாடு, மூலனூர் - முருங்கைக்காய். ஊட்டி - வருக்கி, உசிலம்பட்டி - ரொட்டி, தூத்துக்குடி - கருப்பட்டி, ஊத்துக்குளி - வெண்ணெய், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர், சித்தூர் - பால்கோவா, நாமக்கல் - முட்டை, திருச்சி - வாழைக்காய், வெல்லம், சர்க்கரை.

கோவில்பட்டி - கடலை மிட்டாய், கும்பகோணம் - வெற்றிலை, சீவல், வெண்கல பாத்திரம், காரைக்குடி - ஓலைக்கூடை, வெண்கல பாத்திரம், செட்டிநாட்டுப் பலகாரம், திருவாச்சி - அருவாள், திருக்கண்ணபுரம் - முனியோதர பொங்கல், நீலகிரி - தைலம், மேட்டுப்பாளையம் - உருளைக்கிழங்கு, காஞ்சிபுரம் - இட்லி, பட்டு, போத்தனூர் - ஓமப்பொடி, கல்லிடைக்குறிச்சி - அப்பளம், மைசூர் - சில்க், சந்தனம், பத்தி.

மங்களூர் - பஜ்ஜி, கல்கத்தா - ரஸகுல்லா, ஹைதராபாத் - வளையல், முத்து, திருவையாறு- அசோகா சுவீட்ஸ், உறையூர் - சுருட்டு, நாச்சியார் கோவில் - விளக்கு, வெண்கல சாமான்கள், தர்மபுரி - புளி, கஞ்சனூர் - குருத்து இஞ்சி, அய்யம்பேட்டை- எலுமிச்சை, திருவண்ணாமலை - புளி, பண்டாரவடை - வெற்றிலை, முத்துப்பேட்டை, பொள்ளாச்சி - தேங்காய், திருபுவனம் - பட்டு.

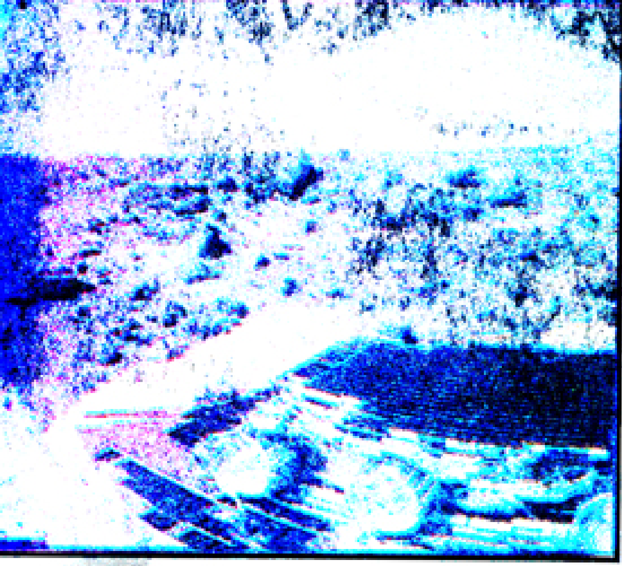
திருப்பூர் - பனியன், இராஜபாளையம் - நாய், பேரளூர் - சந்தனம், சிவபுரி - புகை யிலை. ஆற்காடு, ஆத்தூர், ஆரணி - உயர் ரக அரிசி, தஞ்சாவூர் மாவட்டம் - விரால் மீன், விருதுநகர், பழனி - கொய்யா, பெல்லாரி - வெங்காயம், ஆவணம் வாழைப்பழம், டில்லி - மேடா (பிரம்பு ஸ்டூல்), எடையூர் - கீத்து, கொடைக்கானல் - பேரிக்காய், குற்றாலம் - நெல்லிக்காய், குடியாத்தம் - நுங்கு கனை, பட்டம் - பருத்தி, திருப்புல்லாணி - பாயசம், தஞ்சாவூர் மாரியம்மன் கோவில் முறுக்கு!

இந்தப் பட்டியலில் எதுவும் விடுப்பட்டு இருந்தால், நீங்களும் தெரியப்படுத்தலாமே!

— குடவாசல்
**சுப்புலட்சுமி சிவமதி.**



# அண்டத்தில் நாம் தனியாக இருக்கிறோமா?



• செவ்வாயில் 'நட'க்கும் சோஜர்னர்

நமது பூமியானது சூரிய மண்டலத்தில் உள்ளது. நமக்கு மிக அருகாமையில் இருக்கும் இயற்கைக் கோள் (Satelite) சந்திரனாகும். சூரிய மண்டலத்திலுள்ள ஒவ்வொரு கிரகமும் தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொண்டு சூரியனையும் சுற்றி வருகின்றது. தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொள்ள எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் ஒருநாள் என்றும், சூரியனை நீள வட்டப் பாதையில் சுற்றி வர ஆகும் நேரம் ஒரு வருடம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. உதாரணமாக சூரியனுக்கு மிக அருகில் உள்ள மெர்க்குரியில் ஒருநாள் பூமியின் அளவை விடக் குறைவு. சுமாராக ஆறு மணி நேரமாகும். அதாவது 6 மணி நேரத்தில் பகலும், இரவும் வந்து விடும்.

சூரிய உலகத்திலேயே பெரிய கிரகமான வியாழனுக்கு (ஜுபிடர்) நான்கிற்கும் மேற்பட்ட நிலாக்கள் உள்ளன. வியாழனில் ஒரு நாள் பூமியின் ஒரு நாளை விட அதிகமான நேரம் உடையது. இந்த சூரிய உலகத்தில் பூமியைத் தவிர உள்ள 8 கிரகங்களில் நிறைய கிரகங்களுக்கு சந்திரன்கள் உண்டு. இவற்றில் எந்த ஒரு கிரகத்திலும் நம்மைப் போல் உள்ள உயிரினங்கள் இருப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை.

உதாரணமாக வீனஸ் என்று சொல்லப்படும் வெள்ளிக் கிரகத்தில் ஆசிட் மழை (திராவக மழை) பொழிகிறது. சந்திரனிலோ எந்தவிதமான காற்றழுத்த மும் இல்லை.

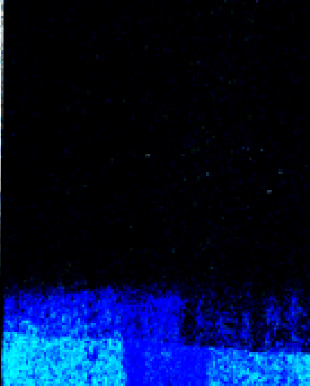
சனி என்று சொல்லப்படும் (Saturn) கிரகத்தில் வெறும் பாறைகளால் ஆன கற்கள் சுற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றன. ஆகவே நாம் நம் நண்பர்களை சூரிய உலகத்திற்கு வெளியே தேட வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

பிரபஞ்சம் அல்லது யூனிவர்ஸ் நமது பழந்தமிழ் பாடல் கூறுவது போல் ஆதியும் அந்தமும் இல்லாத ஒரு பொருளாக இருக்கிறது. நமது பிரபஞ்சம் இன்னும் விரிந்து கொண்டே இருக்கிறது என்று சொல்லும் விஞ்ஞானிகளும் உண்டு.

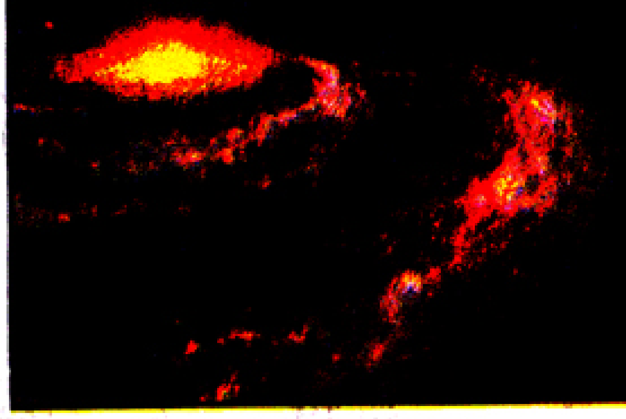
நமது சூரிய உலகம் "Milky Way" என்னும் Galaxy-யில் உள்ளது. Galaxy என்பது பல மில்லியன்களை உடைய ஒரு நட்சத்திரக் கூட்டமாகும். சூரிய உலகம் இருக்கும் மில்கி வே மிகப் பெரியது. அதன் ஒரு கோடியிலிருந்து மற்றொரு கோடிக்கு ஒளி செல்ல எடுத்துக் கொள்ளும் வருடங்கள் 80 ஆயிரம். ஒரே ஒரு இடத்தில் மட்டும் அது 5000 வருடத்தில் சென்று விடும். சூரிய உலகம் மில்கி வே Galaxyன் நடுவே இருந்து 30000 ஒளி வருடங்கள் தள்ளி இருக்கிறது. (ஒளி வருடம் என்பது தூரத்தை அளக்கும் ஒரு குறியீடு ஆகும்.)

நமது மில்கி வே பல நட்சத்திரங்களைக் கொண்ட ஒரு கூட்டமாகும். இது தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொள்ள 100 மில்லியன் வருடங்கள் எடுத்துக் கொள்கிறது. அதாவது (100,00,00,000) அல்லது ($10^9$) வருடங்கள்.

பூமியில் உயிரினங்கள் வாழ்வது ஒரு விபத்து என்றே கூறலாம். சூரியனானது ஒரு சதவீதம் அதிகமாக ஒளியைத் தந்தால் நாம் அனைவரும் எரிந்து சாம்பலாகி விடுவோம். ஒரு சதவீதம் குறைவாக



• பூமியிலிருந்து நிலவு...



• 'மில்க்கி வே' (ஜான் லாம்பேர்க்கின் பெயிண்டிங்)

ஒளியைத் தந்தால் நாம் அனைவரும் உறைந்து பனிக்கட்டிகளாகி விடுவோம். சூரியன் எப்படி ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறது என்பது தனிக்கதை. சூரியனும் ஒரு நட்சத்திரமே.

நமது சூரியனைப் போல இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் பல கோடி சூரியன்கள் இருக்கின்றன. அதனைச் சுற்றியும் கிரகங்கள் உள்ளன. கால்ஸ் சாகன் என்னும் விஞ்ஞானி 10 மில்லியன் கிரகங்களில் உயிரினங்கள் இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது என்று கூறியுள்ளார்.

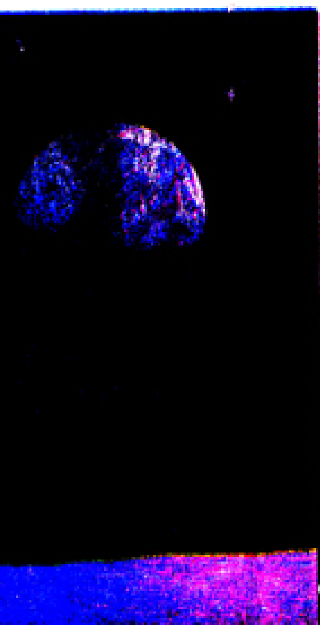
அதாவது N = NXFpXNeXflXflXlcXfL) இதைப் பற்றி மேலும் விவரம் தெரிந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் Cosmos புத்தகத்தின் 12 வது பகுதியை படித்தால் போதும்.

பல மில்லியன்களில் உள்ள கிரகங்கள் நமது பூமியின் தட்பவெப்ப நிலையை ஒத்து இருக்கலாம் என்ற நிலையில் நாம் அவற்றைத் தொடர்பு கொள்ள முயற்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறோம்.

ரேடியோ ஆஸ்ட்ரானமி என்னும் விஞ்ஞானப் பிரிவு இதற்குப் பயன்படுகிறது.

உலகத்திலேயே மிகப் பெரிய ரேடியோ டெலஸ்கோப் அமெரிக்காவில் உள்ள கார்னெல் யூனிவர்ஸிடியில் உள்ளது. இதில் பல ரேடியோ டெலஸ்கோப்புகள் உள்ளன. இந்தியாவில் பூனா அருகே மிகப் பெரிய ரேடியோ டெலஸ்கோப் நிறுவப்பட்டு வருகிறது. இதன் வேலை பல்வேறு நட்சத்திரக் கூட்டங்களிலிருந்து வரும் ரேடியோ அலைகளைப் பிடித்து விஞ்ஞானிகளுக்குக் கொடுப்பதுதான்.

நாமும் சில நட்சத்திரக் கூட்டங்கள் மீது வணக்கம், Good Morning, நமஸ்தே என்றும், ஒற்றைப் படை, இரட்டைப் படை எண்கள் வரிசைகளையும் ஒலி பரப்பிக் கொண்டே இருக்கிறோம். நாம் அனுப்பும் நேரத்தை விட கேட்கும் நேரம் தான் அதிகம். Ericwant Donican என்ற விஞ்ஞானி வெளி உலகத்திலிருந்து வந்த உயிரினங்கள் கட்டிய கட்டிடங்கள்தான் பிரமிடுகள் என்று கூறுகிறார். ஆனாலும் இவை இன்றும் விஞ்ஞானப் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படாத சாச்சைக் குரிய விஷயமாக இருக்கிறது.



—நிலவிலிருந்து பூமி!

ரேடியோ டெலஸ்கோப்பின் மூலம் நமக்கு வரும் செய்திகளை நாம் இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். என்றாவது ஒருநாள் பிரைம் நம்பர்ஸ் என்று சொல்லக்கூடிய வரிசை எண்களோ அல்லது இரட்டைப் படை எண்களோ வந்தால் அந்தச் செய்தி அறிவு ஜீவிகளால் அனுப்பப்பட்ட ஒன்று என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இதைத் தவிர Voyager, Pioneer என்கிற விண்கலங்களை செவ்வாய் கிரகத்திற்கும் சூரிய மண்டலத்தைத் தாண்டி செல்லக்கூடிய சக்தி படைத்த ராக்கெட்டுகளை அமெரிக் காவில் அனுப்பி உள்ளனர். இவை அனுப்பும் செய்திகள் நாசாவில் அலசப்படுகின்றன. இப்போது செவ்வாய்க்கு அனுப்பியுள்ள சோஜர்னர் என்ற ரோபோ வாகனம் அங்கு தரையில் இறங்கி நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. பல அருமையான படங்களை எடுத்து அனுப்பி இருக்கிறது.

மனிதனுக்கு நண்பன் இருக்கிறான். ஆனால் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் அவன் எங்கு இருக்கிறான் என்று தெரியவில்லை. ஆனால் அவனுக்கும் அவனுடைய நண்பனுக்கு மிடையே உள்ள தூரம்தான் தலையைச் சுற்ற வைக்கிறது.

ஒளியின் வேகத்தில் சென்றாலே 200 வருடங்கள் ஆகக்கூடிய தூரத்தில் இருந்தால் நாம் அவர்களோடு தொடர்பு வைத்துக் கொள்வதுதான் எப்படி?

வேண்டுமானால் சில ஆண்களையும் பெண்களையும் 200 ஆண்டுகளுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களோடு அணுவிசைக் கொண்டு செலுத்தக்கூடிய விசையை அனுப்பினால் அப்படிப் புறப்பட்டுச் சென்றவர்களின் பேரன், பேயர்த்திகள் அந்த இடத்தை அடையலாம். அவர்கள் திரும்பி வருவதற்குள் பூமியில் என்ன ஆகியிருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. அதற்குள் எத்தனை சாதிச் சண்டைகள், பெயர் மாற்றங்கள், காவிரி நீர்ப் பிரச்னை போன்றவை வந்திருக்குமோ.

— சிவகுமார்

# மக்களை மக்களோடு இணைக்கும் சேவை!

“குடும்பங்களில் அதிகமான விசேஷங்களை வைத்துக் கொண்டு அதன் காரணமாக நிறைய பேரை அழைத்தல், சாப்பாடு, நகை போன்றவற்றை வாங்கியே தீர வேண்டிய கட்டாயம் என எளிய மக்கள் அவதிப்படுகிறார்களே என கஷ்டமாக இருக்கிறது....''

என்கிறார் மதுரையில் போஸ்ட் மாஸ்டர் ஜெனராலக உயர்பதவி வகிக்கும் திருமதி. நூர் ஜஹான் ஐபிஎஸ். தென்மாவட்டங்கள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்த மண்டலத்தின் உயர் அதிகாரியாக ஒரு பெண்மணி இப்பதவியை அலங்கரிப்பது இதுதான் முதல் முறை.

கேரளாவில் எம்.எஸ்ஸி. முடித்து புதுதில்லியில் உயர் கல்வியை முடித்து இண்டியன் போஸ்டல் சர்வீஸில் 71-ல் சேர்ந்தார் நூர்ஜஹான். கேரளாவிலும் தமிழ்நாட்டிலும் பணியாற்றி இருக்கும் இவர், ஒரு பெண் என்கிற முறையில் சமுதாயத்தைக் கூர்ந்து கவனிக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம் என்கிறார்.

''அதுவும் போஸ்டல் சர்வீஸ் என்பது மக்களை மக்களோடு இணைக்கும் சர்வீஸ். எங்களுடைய டிபார்ட்மெண்ட் அலுவலர்களும் முழுக்க முழுக்க பொதுமக்களோடு பழக வேண்டியவர்கள். அந்த வகையில் நிறைய சேவை மனப்பான்மையோடு இயங்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள்'' என்கிறார் இவர்.

நூர்ஜஹான் மாறிவரும் காலத்திற்கேற்ப மதுரையில் பல தபால் அலுவலகங்களில் நிறைய மாறுதல்களைச் செய்து இருக்கிறார். கம்ப்யூட்டரை அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறார். ஒரே கவுண்ட்டரிலேயே எடை போட்டு, ஸ்டாம்ப் வாங்கி ஒட்டுவது போன்ற சிஸ்டங்களையும் கொண்டு வந்திருக்கிறார். தென் மண்டலம் முழுக்க இவரின் நிர்வாகத்திற்குக் கீழ் வருவதால் நிறைய 'டூர்' செல்கிறார் அவர்.

''அப்படிச் சென்றபோதுதான் நிறைய மக்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அதுவும் தென் மாவட்டங்களில் நிறைய விசேஷங்களைச் செய்ய வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். கேரளாவில் பல நிகழ்ச்சிகள் எளிமையாக நடத்தப்படுகின்றன. திருமணங்களும் அப்படித்தான். தமிழகக் குடும்பங்களிலும் இப்படிப்பட்ட எளிமையான முறையில் விசேஷங்களைச் செய்தார்களானால் நன்றாக இருக்கும். நிறைய பொருட் செலவினைத் தவிர்க்கலாம். கடன் வாங்கிக் கடன் வாங்கியே மீள முடியாமல் தவிப்பவர்களைப் பார்க்கும்போது வருத்தமாக இருக்கிறது'' என்கிறார் இவர்.

**''ஒரு அரசாங்கப் பணியாளர் என்ற முறையில் கணவர் ஒரு பக்கம், மனைவி ஒரு பக்கம் மாற்றலாகிச் செல்வதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?''**

''இது தவிர்க்க முடியாத நிலைமை. என் கணவர் கோயமுத்தூரில் இருக்கிறார். நான் இங்கே இருக்கிறேன். என் குழந்தைகள் வேறிடங்களில் படிக்கிறார்கள்'' என்று சிரிக்கிறார்.

''...ஆனால் குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருந்தபோது நான் என்னுடனேயேதான் வைத்துக் கொண்டிருந்தேன். மாற்றலாகிப் போகும் ஊர்களுக்கு அவர்களையும் அழைத்துப் போய்



விடுவேன். அவரவர்கள் பெரியவர்களாகி சுய மாக அவர்களால் சிந்தித்து முடிவெடுக்க முடியும் என்ற நிலையில்தான் தனியாக மேற்படிப்பிற்கு அனுப்பினோம்.

குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை அவர்களை ஆரம்ப நாட்களில் நல்ல முறையில் வளர்த்து விட்டால் பிறகு பிரச்னையே இல்லை. அதைச் செம்மையாகச் செய்து விட்டோமானால் பிறகு பயப்படாமல் அவர்களை எங்கும் அனுப்பலாம்" என்கிறார் நூர்ஜஹான்.

**"எப்படிப் பின் தனியாக அலுவலக நேரம் தவிர மீதி நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள்?"**

"ஆபீஸிலேயே எட்டரை ஒன்பது மணியாகி விடும். வீட்டுக்குப் போய் சாப்பிட்டுத் தூங்கத்தான் நேரம் இருக்கும். மதுரையிலேயே பல பள்ளி கல்லூரி விழாக்களில் அழைக்கும் போது செல்கிறேன். வானொலி நிலைய இயக்குநர் லீலா என் இனிய நண்பர். வார இறுதி நாட்களில் என் குடும்பத்தாரோடு சேர்ந்து கொள்வேன். தவிர நிறைய டூர். எங்கே நேரம் இருக்கிறது, பொழுதுபோகவில்லையே என்பதற்கு..."

ஆயிரக்கணக்கான அலுவலர்களின் தலைமைப் பொறுப்பில் இருக்கும் இவருக்கு அதற்கேற்ப பல பிரச்னைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

"கூடியவரை அனைவரையும் நேரிலே சந்தித்துப் பேசி விடுகிறேன். என்னை யாரும் வந்து சந்தித்துப் பேசலாம். அதனால் சிறிய பிரச்னைகள், பெரிய பிரச்னைகளாக வளரா மல் தடுத்து விடுகிறேன்..."

என்னும் இவர் இத்துறையில் பெண் பணியாளருக்கு நிறைய பிரச்னைகள் இருப்பதைக் கூறுகிறார்.

"காலையில் போஸ்ட் ஆபீஸ் திறப்பதற்கு முன்பே அலுவலர்கள் வந்து சார்ட்டிங் செய்தால்தான் தபால் பட்டுவாடா பத்து மணிக்குச் செய்ய முடியும். அதனால் காலையிலேயே அலுவலர்கள் தங்கள் வேலையை ஆரம்பித்து விட வேண்டும். இதற்காக சீக்கிரம் வீடுகளிலிருந்து பெண் அலுவலர்கள் புறப்பட வேண்டும். அதுவும் கிராமங்களில் பணிபுரியும் பெண்களானால் இன்னும் சிரமம்தான். ஆனால் பணி என வரும்போது நாம் ஆண் பெண் என எப்படி வேறுபாடு பார்க்க முடியும். வெளிநாடுகளில் இதைவிட இன்னும் வேலைப்பளு அதிகமாகவே இருக்கிறது. தபால் மூட்டைகளை அவர்களே எடுத்துச் செல்கின்ற அளவுக்கு அங்கு நிலைமைகள் இருக்கிறது.

ஆனாலும் இன்றைய தலைமுறைப் பெண்கள் இவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். பல அலுவலகங்களிலும் இப்படிப் பெண்கள் அற்புதமாக வேலை செய்துதான் வருகிறார்கள். ஏன், தொழில்துறைகளில் பெண்கள் நேரம் காலம் பார்க்காமல் வியாபாரப் போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் ஈடுபடத்தானே வேண்டியதாக இருக்கிறது" என்கிறார் இவர்.

"மேடம் வந்த பிறகு பல மாற்றங்களைச் செய்திருக்கிறார். விளையாட்டுத் துறையில் நிறைய ஈடுபாடு காட்டுகிறார். இங்கு பணிபுரியும் குடும்பங்களின் குழந்தைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து கொடைக்கானலுக்கு அழைத்துச் செல்லும் புதுமையான திட்டத்தையும் வகுத்தார். அற்புதமாக இருந்தது அந்த டூர் ப்ரோக்ராம். எளிய நிலையிலுள்ள அந்தக் குழந்தைகள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக ரசித்தார்கள்" என்கிறார் அஸிஸ்டெண்ட் சூப்பிரண்டெண்டாக இங்கு பணிபுரியும் மாரியப்பன்.

பெண்கள் எங்கிருந்தாலும், எந்தத் துறையில் இருந்தாலும் தங்களின் தனித்திறமையை முத்திரையைப் பதிக்கத் தவறுவதில்லை என்பதற்கு மற்றுமொரு எடுத்துக்காட்டு திகழ்கிறார் நூர்ஜஹான்.

- பவித்ரா

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

உப்பு விளைவதும் தண்ணீரிலே, கரைவதும் அதிலேயேதான்!
— மயூரப்ப்ரியா

தலையணை உயரம் குறைந்திருந்தால், முகத்திற்கு அழகு கூடும்.
- மாயூரப்ப்ரியா



# சுதந்திர பூமியில் ஓர் உழைப்பாளி

**'இடையப் பட்டியில் தரிசு நிலத்தைத் தன் உழைப்பால் விளை நிலமாக்கிய மங்கம்மா என்ற பெண்ணிற்கு அந்நிலத்தை பட்டா போட்டுத் தரச் சொல்லி முதல்வர் உத்தர விட்டார்' என்பது செய்தி. 'நம் நாட்டு சுதந்தர பூமிக்கு மங்கம்மாவைவிட வீர வணக்கம் செலுத்துபவர் யார்! எனத் தோன்ற அவரை மங்கையர்மலரின் சிறப்புப் பெண்மணியாகப் பேட்டி காண முடிவு செய்தோம்.**

**(ஆர்)**



* மங்கம்மாள்

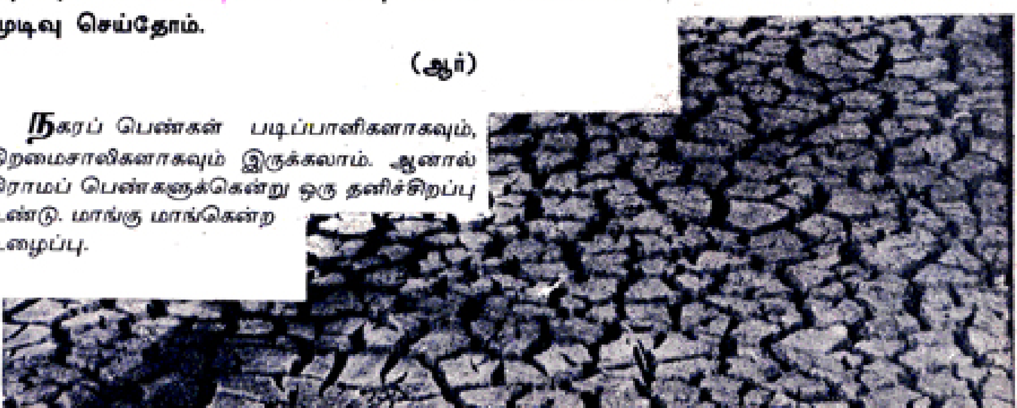
நகரப் பெண்கள் படிப்பாளிகளாகவும், திறமைசாலிகளாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் கிராமப் பெண்களுக்கென்று ஒரு தனிச்சிறப்பு உண்டு. மாங்கு மாங்கென்ற உழைப்பு.

ஒன்றுக்கும் உதவாது என்று ஒதுக்கப்பட்ட தரிசு நிலத்தைத் தன் கடும் உழைப்பினால் இடையப்பாளையத்தைச் சேர்ந்த மங்கம்மாள் என்ற பெண்மணி பசுமையாக்கினார் என்பதைக் கேள்விப்பட்டதும் சேலத்துக்குப் பயணமானோம். அங்கிருந்து சுமார் நாற்பது கிலோ மீட்டர் தொலைவில்தான் ஆத்தூர் வட்டத்தைச் சேர்ந்த அந்த கிராமம் அமைந்திருக்கிறது.

"மங்கம்மாவா? அது யாரு?" "மங்கம்மான்னு இந்த கிராமத்திலே யாரும் இருக்கிறதா தெரியல்லியே?" இப்படிப்பட்ட பதில்களே நமக்குக் கிடைக்க மனதில் குழப்பம். கிராமம் மாறி வந்து விட்டோமோ?

அந்த வெயில் தகிக்கும் வேளையிலும் குடும்பம் குடும்பமாக தலை சீவி, பவுடர் அப்பி குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கி உற்சாக மாகச் சென்று கொண்டிருந்தனர் அந்த கிராம மக்கள். கிராமத்தின் ஆரம்பப் பள்ளியை நோக்கிதான் அத்தனை கால்களும். ஒட்டு மொத்தமாக ஏதாவது முதியோர் கல்வியா? அல்லது ஏதாவது திருவிழாவோ?

திருவிழாதான் - அந்த மக்களைப் பொருத்தவரை. வாக்காளர்களின் புகைப்படம் எடுக்கும் வைபவம். அந்த இடத்திற்குச் சென்று விசாரித்ததில் "வி.ஏ.ஓ.வைக் கேட்டுப் பாருங்க" என்றார்கள். அவரை எங்கே பார்க்க? "மாடி



பூரியை எப்போதும் வட்டமாகவே இடுவதற்கு பதில் இரண்டாக வெட்டி சோமாஸ் கரண்டியால் ஓரத்தை வெட்டிச் செய்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். குறைவாக எண்ணெய் வைத்தால் போதும்.

– இந்திரா கோபாலன்



---

வீடு" என்றார்கள் கோரஸாக.

பனிச்சென்ற அடையாளம்தான். சற்று தூரத்தில்தான் என்றாலும் கண்ணுக்குத் தென்பட்ட அந்தக் கட்டிடத்தை அடைந்தோம்.

கிராம நிர்வாக அதிகாரியான பெரியசாமி சற்று நேரம் எடுத்துக் கொண்டாலும் "ஓ அந்த மங்கம்மாளா?" என்று புரிந்து கொண்டு பால் பார்த்தார். "கோவிந்தன் பெண்ஜாதின்னு கேட்டிருந்தா டக்குனு சொல்லியிருப்பாங்க" என்றார். 'தவறு' புரிந்தது.

தீர்வை ஏற்படாத தரிசு நிலங்களில், சொந்த நிலமில்லாத யாராவது ஏழை விளைச்சலை ஏற்படுத்திக் காட்டினால் அவர்களுக்கே அந்த நிலத்தை அரசு பட்டா எழுதிக் கொடுப்பதுண்டு. அது புறம்போக்கு நிலமாக இருக்க வேண்டும். உழைப்பு கடுமையானதாகவும், உழைப்பின் விளைவு நிலத்தில் பளிச்சென்று தெரிவதாகவும் இருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து சில வருடங்கள் இந்த நிலத்தை அவர்கள் அனுபவித்திருக்க வேண்டும். அந்த நிலத்தில் கல்வெட்டு மற்றும் சிற்பங்கள் இல்லையென்று தொல்பொருள் ஆய்வினர் சான்றிதழ் அளிக்க வேண்டும். உழைப்பாளிக்கே இந்த நிலத்தை பட்டா போட்டுத் தந்து விடுவதற்கு பிற கிராம மக்கள் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட காரணத்தையும் காட்டி எதிர்ப்பு தெரிவிக்கக் கூடாது.

இவ்வளவு நிபந்தனைகளிலும் தேறி சுமார் 0.93 ஹெக்டேர் தரிசு நிலத்தை பசுமை கொழிக்க வைத்து, தமிழக முதல்வரே "மங்கம்மாளுக்கு அந்த நிலத்தைப் பட்டா போடச் சொல்லி" ஆணையிடுமளவிற்கு உழைத்திருக்கிறார்.

மங்கம்மா உழைத்த நிலத்தைப் பார்த்தோம். மிகப் பெரிய தோப்பு? ஊஹூம். மரங்கள் அடர்ந்த சோலை? கிடையாது. ஆனால் பாளம் பாளமாக வெடித்துப் போய் பிரவுன் வண்ணத்தில் கிடந்த பக்கத்துத் தரிசு நிலங்களோடு ஒப்பிட்டால் மங்கம்மாவின் உழைப்பை உணர முடிந்தது. பத்து வருடங்களாக இந்த நிலத்தில் பாடுபட்டு வந்திருக்கும் மங்கம்மா சிறு குவளைகளில் நீரை முகர்ந்து கொட்டி சிறு மாங்கன்றுகளையும்கூட இடைக் காலத்தில் விளைய வைத்திருக்கிறார் என்றார் கிராம நிர்வாக அதிகாரி.

நிலத்தைப் பார்த்தாகி விட்டது. அதை முன்னேற்றம் காண வைத்த உழைப்பாளியைப் பார்க்க வேண்டுமே. அடுத்த சோதனை காத்திருந்தது.

"மங்கம்மா இப்போ இங்கே இல்லீங்க. ஊரப்பட்டியிலே இருக்காங்க".

மீண்டும் ஒரு மணி நேர பஸ் பயணம். இருட்டு சூழத் தொடங்க, மின்வெட்டும், மின்னல் மழையுமாக அமைந்த பின்னணியில் ஒருவழியாக மங்கம்மாவை சந்தித்தே விட்டோம்.

சாதனைப் பெண்மணிதான். என்றாலும் பல சோதனைகளைக் கண்டுவிட்டதாலோ என்னவோ அவர் முகத்தில் பெருமையைவிட ஒருபடி தூக்கலாக சோகமே தெரிந்தது.

"சேலத்துக்கு மேக்கிலே இருக்கிற கந்தப்பட்டியிலேதான் நான் பொறந்து வளர்ந்தேனுங்க. எங்கப்பா பெரியசாமியும், அம்மா கிருஷ்ணம்மாவும், இஸ்கூலிலே சேர்த்தாங்கதான். ஆனா "படிச்சா படி. படிப்பு ஏறலேன்னா வீட்டிலேயே இட"ன்னு அடிக்கடி சொன்னாங்களா, ரெண்டாம் க்ளாஸுக்கு மேலே நான் இஸ்கூலுக்குப் போறதை நிறுத்திட்டேன். அது எவ்ளோ முட்டாத் தனம்னு அப்போ விளங்கல்லே".

பதினைந்தாவது வயதில் மங்கம்மாளுக்குத் திருமணம் நடந்தது (அதுவே லேட்டாம்). திருமணம் முடிந்ததும் கணவர் கோவிந்தனின் ஊரான இடையப்பாளையத்தில் குடியேறியிருக்கிறார்.

சொந்தமாகக் கையிலே நிலமும் இல்லை. சோற்றுக்கும் நிரந்தர வழியில்லை. இந்த சமயத்தில்தான் அங்கு பரந்து கிடந்த தரிசு நிலத்தில் ஒரு பகுதியை செழுமையாக்கினாலென்ன என்று தோன்றியது மங்கம்மாவுக்கு. வாழ வழி கிடைக்கும் என்பதோடு, நாளடைவில் அந்த நிலத்தை அரசு தனக்கு அளிக்கக்

கூடும் என்ற எண்ணமும் சேர, முழு மூச்சுடன் தன் முயற்சிகளைத் தொடங்கினார். முதலில் லேசான தயக்கம் என்றாலும் கணவரும் உதவிக்கரம் நீட்டினார்.

''அங்கேயிருந்த கற்களையெல்லாம் எடுத்துப் போடவே ரொம்ப சிரமப்பட வேண்டியிருந்தது. நெய்யமலை ரோடுன்னு நாங்க கூப்புடற இடத்திலே இருந்த சின்ன ஏரியும் தூர்ந்து போயிடுச்சு. அதனாலே தண்ணிக்கே வழியில்லாம போச்சுங்க. ஏரை ஓட்டி மாடுகளுக்குப் பதிலா நாங்களே உழுதோம். சோளம், கொள்ளு, தினை இந்த மாதிரி தண்ணீர் தேவைப்படாத பயிருங்களை விதைத்து விளைச்சல் செய்தோம். ஆடு, மாடுங்க கிட்டேயிருந்து விளைச்சலைக் காப்பாத்த சில சமயம் அங்கேயே ராத்திரியெல்லாம் முழிச்சுக்கிட்டிருந்திருக்கேன்."

தொடக்க வருடங்களில் மிகக் குறைவான உழைப்புக்கும், கடன் பணத்தில் வாங்கிப் போட்ட விதை மற்றும் யூரியாவுக்கும் சம்பந்தமேயில்லாத விளைச்சல்தான் என்றாலும் 'ஓர் அனாதைக் குழந்தையை தத்தெடுத்து நல்லபடியாக ஆளாக்கியதற்கொப்பான மகிழ்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் நடைமுறைப் பிரச்னைகள் அதிகமாயின.

"குடும்பம் பெருகிடுச்சுங்க. ஒரு பையன், ஒரு பொண்ணு. சொற்ப விளைச்சலை கிராமத்து ஜனங்ககிட்டேதான் வித்தேன். வருமானம் சொல்லிக்கும்படியா இல்லே. அதனாலே மத்த இடங்களிலேயும் கூலி வேலை செய்வது, விறகு வெட்டுவதுன்னெல்லாம் போயிடுவேன்."

பல வருடப் பாடுபடலுக்குப் பலன் கிடைக்கத் தொடங்கியது.

"என்ன இருந்தாலும் இந்த நிலம் நம்முது இல்லே. நாளைக்கே வேறே யார் கைக்காவது போய்ச் சேர்ந்திடுச்சின்னா? இப்படி நினைச்சாலே கண்ணிலே தண்ணி வந்துடுமுங்க. கைக்கும் வாய்க்குமாதான் வாழ்க்கைன்னாலும் பூமித்தாய் நம்மளை அம்போன்னு விட்டுட மாட்டான்னு ஒரு நம்பிக்கையும் உண்டுங்க"

தரிசு நிலத்தின் மேடு பள்ளங்களை சரி செய்த மங்கம்மாளின் வாழ்க்கையில் பள்ளங்கள் நிரம்பியபாடில்லை. ஆறுமாதங்களாக இடையப்பட்டி கிராமத்தில் போதிய குடிநீர் வசதிகூட இல்லையென்பதால் ஊரப்பட்டிக்கு இடம் மாறியிருக்கிறாராம். அங்குள்ள பஞ்சாலை நிறுவனத்தில் தினக்கூலிக்கு கோவிந்தன் வேலை செய்ய, வேறொரு இடத்தில் கூலி வேலையும், வீட்டு வேலையும் பார்த்து வருகிறார் மங்கம்மா. வசிப்பது குடிசை.

ஆக பயிர் செய்த பூமியைப் பாதியிலேயே கை கழுவி விட்டாரா?

"யாருங்க சொன்னது? ஆவணி மாசம் வந்தா தண்ணிக் கஷ்டம் கொறயும். அங்கு போயிடுவேன். ஆனா மொத்த குடும்பத்துக்கும் அது பத்தாதுங்க. பகல்லே பூமியிலே பாடுபட்டுட்டு, இரவிலே ஏதாவது கம்பெனியிலே நானும், புருஷனும் ஷிஃப்ட் வேலை செய்ய வேண்டியதுதான்''

மங்கம்மாவின் மகன் ஆறாம் வகுப்பு படிக்கிறான். மகள் ஐந்தாம் வகுப்பு. இதைக் குறிப்பிடும்போது மங்கம்மாவின் முகத்தில் வருத்தம். படிப்பு சரியாக ஏறவில்லையாம். "ஓடற மட்டும் ஓட்டுமுங்க" என்கிறார்.

மங்கம்மா மட்டுமல்ல, சுமதி, லட்சுமி ராஜா, பழனியம்மா ஆகியோர்கூட அப்பகுதியில் தீர்வை ஏற்படாத தரிசு நிலங்களைத் தங்கள் பொறுப்பில் வெவ்வேறு விதங்களில் பசுமை காண வைத்திருக்கிறார்கள். அரசுக்குப் 'பெடிஷன்' கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

சேலம் மாநாட்டுக்காக முதல்வர் சென்றிருந்தபோது அவரிடம் மங்கம்மா விண்ணப்பிக்க, நிலத்தை அவருக்கே பட்டா போடச் சொல்லி வாய்வழி உத்தரவிட்டிருக்கிறார். இது, கலெக்டரின் மூலம் எப்போது செயல்வடிவம் பெறுமென்று தெரியவில்லை.

உழைப்பவர்கள் உயர வேண்டும். அப்போதுதானே உழைப்புக்கு மதிப்பு?

— ஜி.எஸ்.எஸ்.



**சிலர் வீட்டில் பஞ்சாங்கம் வைத்துக் கொள்வதில்லை. உங்களுக்கு வேண்டியவர் வீட்டுக்கு தமிழ்ப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக் கூறச் செல்லும் போது, ஒரு பஞ்சாங்கம் பரிசளிக்கலாம். உதாரணமாக வட இந்தியாவில் வசிப்பவர்களுக்கு அனுப்பலாம்.**

**– ஆர். பார்வதி**

# ஃபேஷியல் செய்தது போலிருக்கும்

"யோகாவிற்கும் அழகுக் கலைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று தோன்றும். பிறகு 'அதெல்லாம் நமக்கானது அல்ல. யாராவது பெரிய மனிதர்கள் பெருமையாக செய்வதாகச் சொல்லிக் கொள்ளக்கூடியது' என்று நினைப்போம். உண்மையில் யோகாசனம் பெண்மையை அழகுபட மிளிரச் செய்கிறது. உடலை அற்புதமாகக் கட்டுறுதியாக வைக்கும். ஒளிபடைத்த கண்கள், பளீரென்ற முகம், கனமில்லாத லேசான உடல் இவற்றை யோகாசனத்தின் மூலம் பெறலாம். அதற்கும் மேலே குழப்பமில்லாத தெளிவான மனம் கிடைக்கும். யோகாசனத்தில் சிம்ஹாசனம் என்ற ஒன்று உண்டு. அதைச் செய்தால் ஃபேஷியல் செய்த எஃபக்ட் கிடைக்கும் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதே போல யோகாசனம் ஏதோ நமக்கெல்லாம் எட்டாத ஒன்று அல்ல. எல்லோரும் செய்யக்கூடிய ஒன்றே. நம்மால் அதற்கென்று நேரத்தை ஒதுக்கிக் கண்டிப்பாகச் செய்ய முடியும். யோகாசனம் செய்து அதன் பலனை அனுபவித்தவர்களுக்கு அதனை விடவே மனம் வராது" என நீண்ட சொற்பொழிவு கொடுத்தார் அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா. 'டி விஷியின் டிஃபரன்ஸ்' எனும் பெயரில் (தொ-825 4079) அழகுக் கலை பயிற்சி நிலையம் வைத்துள்ள இவர் யோகாசனம், ரேய்க்கி மூலம் உடல் குணமாகச் செய்வது எனப் பல கலைகளிலும் வல்லுநராக இருக்கிறார்...



• புஜங்காசனம்



• சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகள்

நம்முடைய அன்றாட வேலைகளின் நடுவிலே ஒருசில நிமிடங்களில் சுலபமாக செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் உள்ளன. யோகாவில் பல பிரிவுகள் இருக்கின்றன. ஆசனம் என்பது ஒரு பிரிவு. மனம் - உடல் இரண்டையும் சார்ந்தது இந்த ஆசனங்கள். உடலுக்குப் பயிற்சி தந்து ஆரோக்கியமாக வைப்பதோடு நம் மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்தக் கூடியதுதான் இவை. இதனால் நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவும் புத்துணர்ச்சி பெறும். ஆசனங்களால் நம் உடலுக்குப் பல பலன்கள் உண்டு. அவை அமைதிப்படுத்தல், பலம் தருதல், கவனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துதல்,

உடலுக்கு சக்தி தருதல், நல்ல தூக்கம் ஆகியவை.

**விருக்ஷாசனம் :**

மரம் போன்ற ஆசனம் இது. கை, கால்களுக்கு நல்ல பலம் தரக்கூடியது. ஒரு காலைத் தரையில் நன்றாக ஊன்றி, மற்ற காலை அடுத்த காலின் மீது வைத்து, கைகளை உயரத் தூக்கிக் கும்பிடுவது போல வைத்து, மூச்சை நன்கு இழுத்து விட வேண்டும். 20 முதல் 30 நொடிகள் இதே நிலையில் இருந்துவிட்டு மீண்டும் காலை மாற்றி வைத்து இதே போல செய்ய வேண்டும்.

நின்ற நிலை.யில் செய்யும் மற்ற ஆசனங் கள், சகிராசன், திரிகோணாசன், தடாசன், உட்கட் ஆசன் ஆகியவை. இவை அனைத் தும் உடலின் கீழ்ப்பகுதிக்கு நல்ல பலத்தைத் தரவல்லவை.

**பஸ்சிம்மதானாசனம் :**

உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்களில் இது ஒன்றாகும். ஒரு காலை நீட்டி மறு காலை மடித்து, நீட்டிய காலை கைகளால் வளைத்துப் பிடிக்க வேண்டும். தலையைக் குனிந்து முட்டியைத் தொட முயற்சி செய்ய வேண்டும். முதலில் மூச்சை நன்கு உள்ளே இழுத்துப் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபின் - கீழே குனிதல் எளிது. பின்பு மேலே வரும் போது மீண்டும் மூச்சை உள்ளே இழுக்கலாம். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட வாயுத்' தொல்லை, குடல் கோளாறு போன்றவை குணமாகும், வயிறும் குறையும்.





• பிராணாயாமம்



• விருக்ஷாசனம்

**வக்ராசனம் :**

வலது காலை மடித்து, இடதுகாலை நீட்டி வலது காலை, இடது உள்ளங்கையால் பிடித் துக் கொண்டு வலது கையைத் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டும். மூச்சை நன்கு இழுத்து விட வேணடும். அதே போல இடதுகாலை நீட்டி... மற்றொரு பக்கமும் செய்ய வேண்டும். இதைச் செயது வர ஜீரணக் கோளாறுகள் குண மாகும். வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள சிறுநீரகம், குடல் ஆகிய உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும். வயிறு, இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள அதிகமான சதை குறையும்.

**கோமுக ஆசனம் :**

படத்திலுள்ளது போல கால் மேல் கால் போட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கையை உயர்த்தி பின்பக்கம் விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இடதுகையை முதலில் தூக்கிச் செய்தால், பிறகு வலது கையைத தூக்கிச் செய்ய



• த்யானம்

வேண்டும். இது தோள், மார்பகங்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

**புஜங்காசனம் :**

தரையில் கவிழ்ந்து கால் நீட்டி படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை மார்புக்கு நேராக இரு புறமும் தரையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை நன்கு இழுக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டவாறே கைகளை ஊன்றி இடுப்பு வரை மேலே மெதுவாக உடலை தூக்கவும். பிறகு மீண்டும் மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறே மெது வாகத் தரையில் தலையைத் தொடவும். இது முது குத் தண்டுவடத்திற்கும், இடுப்பிற்கும் நல்ல பயிற்சி.

**சூர்ய நமஸ்காரம் :**

இதில் 12 நிலைகள் உண்டு. இவைகளை யோகாசன ஆசிரியர் மூலம் கற்று விடியற் காலை சூரிய உதயத்துக்கு முன்பு செய்து வர உடலுக்கும் மனதுக்கும் முழுமையான பலன் கிடைக்கும். இந்த ஒரு ஆசனம் செய்தாலே போதும் என்கின்ற அளவுக்கு மிகச் சிறந்தது. உடற்பயிற்சி, தெய்வ வழிபாடு, மன அமைதி அனைத்தும் கலந்தது இது.

**சவாசனம் :**

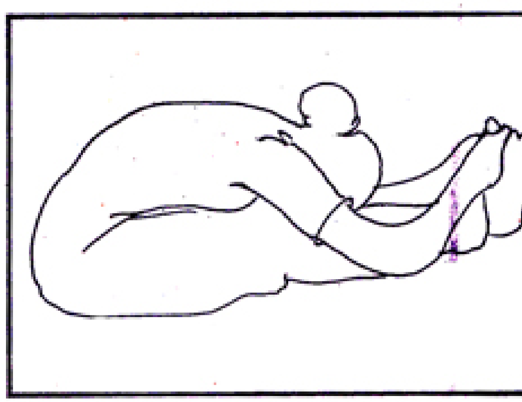
தன்னைத்தான் உணரும் நிலையைத் தருவது டன் உடலுக்கும் மனதுக்கும் அமைதியைத் தரு வதுதான் சவாசனம். கடுமையான ஆசனங்கள் செய்தபின் சவாசன் செய்தால் நல்ல ரிலாக்ஸ் சேஷன்.

**ப்ராணாயாமம் :**

உடலுக்குப் பலம் தந்து மனதை அமைதிப்படுத்தக் கூடியதுதான் ப்ராணா யாமம். இதில் மூச்சை உள்ளே இழுத்தல் (பூரகம்), உள்ளே தக்கவைத்தல் (கும்பகம்), வெளிவிடுதல் (ரேசகம்) என்ற மூன்று நிலைகள் உள்ளன. இதை விடியற்காலை யிலோ, மாலையிலோ நல்ல காற்றோட் டமான இடத்தில் செய்ய வேண்டும். மற்ற ஆசனங்களோடு சேர்த்துச செய்யாமல் தனிப்பட்ட நேரத்தில் செய்வதுதான் நல்லது. அனலோமா, விலோமா என்ற ப்ராணாயாமத்தைத் தவிர இதில் மூத்ரா மற்றும் விபாகப் ப்ராணாயாமம் உள்ளன. இவை களை விடாமல் செய்வதால் நமக்கு நாமே மருத்துவராகி நோய்களைத் தீர்த்துக் கொள்ள உதவும்.

**தியானம் :**

மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி, ஞாபகசக்தியைக்



• பஸ் சிம்மதானாசனம்

கூட்டி, 'தான்' என்ற அகங்காரததை நீக்கக்கூடியது தியானம். நல்லது கெட்டதை அறியும் பக்குவம் கிடைக்கும். "சித்தி விருத்தி நிரோதா" என் பதற்கு ஏற்ப வேண்டாத தீய எண்ணங்கள் நம்மை விட்டுப் போகும். ஆறு சமவெளி யில் நிதானமாகப் பாய்வது போல நம் எண்ண ஓட்டங்கள் கட்டுப்படும்.

முதலில் உடலைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆசனம் பின்பு 'பிராணா' என்னும் மூச்சை சீர்செய்யும் பிராணாயாமம், பின்பு நம் ஆத்மாவை உணரவைக்கும் 'பிரத்தியஹாரா' எனும் தியானம். இன் றைய பரபரப்பான வாழ்க்கைக்கும், பிரச் னைகளுக்கும் மிகச் சிறந்த தீர்வு இவை தான். பொதுவாக யோகாசனத்தை யோகாசன ஆசிரியர் மூலம் கற்றுக் கொண்டு செய்வது சிறந்தது.

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



• கோமுக ஆசனம்



OIL OF GOODNESS
Supreme
Double Refined
Premium-Cooking Oil
ஒவ்வொரு துளியிலும் தூய்மையின் உத்திரவாதம்
Vitamin 'E' enriched
SSD Oil Mills Co. Ltd., Chennai - 600 056.



‘இவர் செய்யும் விளம்பரங்களைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் ஒரு சந்தேகம். இவருடைய சரவணா ஸ்டோர்ஸில் மட்டும் தங்கத்திற்கு ஒரு கிராமிற்கு முப்பது ரூபாய் வரை எப்படி விலை குறைவாகக் கொடுக்க முடிகிறது...?’ சரவணா ஸ்டோர்ஸின் உரிமையாளர் திரு. செல்வரத்தினத்திடமே இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டோம்.

“என்னால் கொடுக்க முடிவதற்குக் காரணம் நான் கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருக்க நினைத்ததுதான். தனிப்பட்ட கடையாக, பம்பாயில் தங்கத்தின் ரேட் என்ன விலையோ அந்த விலைக்கு நான் இங்கு விற்கிறேன். அதற்கும் காரணம் இருக்கிறது” என்கிறார் இவர்.

“நான் சிறு வயதில் இருந்து மிகவும் கஷ்டப்பட்டு முன்னுக்கு வந்தவன். தங்கம் என்பதை ஏழை எளியவர்கள் எவ்வளவு பொக்கிஷமாகக் கருதுகிறார்கள் என்பதை நான் அறிவேன். ஒரு ஏழைப் பெண் தன் பெண்ணிற்குத் திருமணம் செய்ய காது தோடு மூக்குத்தி வாங்க எவ்வளவு பாடுபடுகிறாள் என்பது எனக்குத் தெரியும்.

அதனால்தான் நான் வாழ்க்கையில் உயர்ந்தபோது இப்படி ஒன்றினைச் செய்ய வேண்டும் என்று முடிவெடுத்தேன். பம்பாயில் தங்கம் என்ன விலையோ அந்த அடிப்படையில் என்னுடைய தங்கத்தின் விலை இருக்கும். இது நிச்சயம் சென்னையில் விற்கும் விலையை விட கிராமிற்கு முப்பது ரூபாய் வரை குறைச்சலாக இருக்கும்.

சரி, நான் இப்படி விலைகுறைவாக விற்







கிறேன் என்பதற்காக என்னுடைய தங்கத்தில் ஏதேனும் தரம் குறைந்து இருக்குமோர் என சந்தேகம் வேண்டாம். அப்படிச் சந்தேகம் இருந்தால் அதைச் சோதித்துக் கூடப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்களுடைய கடைகளின் அளவு என்னுடைய தங்கமும் தரமானதே என்பதைச் சவாலாகவே சொல்வேன்" என்கிறார் 'அண்ணாச்சி' என மற்றவர்களால் அழைக்கப்படும் செல்வரத்தினம். சொன்னதோடு மட்டுமல்லாமல் 'மடமட'வென மற்ற இரண்டு பிரபல கடைகளில் நகைகள் வாங்கி வரச் சொல்லி அவருடைய கடை நகையையும் நம்மிடம் திணித்தார். "நீங்களே சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்றார். மூன்றிலும் வித்தியாசமில்லை என்று தெரிந்து கொண்டு அவரிடம் நகைகளை பத்திரமாக திருப்பிக் கொடுத்த பிறகுதான் மூச்சுவந்தது.

இவருடைய கொள்கைக்கு ஏற்பத்தான் இவருடைய நகைக் கடையையும் அமைத்திருக்கிறார் இவர். ஒரு நகைக் கண்காட்சி போல அமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. யார் வேண்டுமானாலும் ஆசைதீர நகைகளை வந்து பார்த்துவிட்டுப் போகலாம். எந்த விதமான கட்டுப்பாடும் கிடையாது.

ஷோகேஸில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் நகைகள் எந்த அளவிற்குத் தரம்வாய்ந்தது என்பதை மேலே எழுதி வைத்து இருக்கிறார்கள். தங்கத்தில் 100% சுத்தமானதை நகையாகச் செய்ய முடியாது. அதிகபட்சம் தங்கம் 96.04% தூய்மையாக இருக்கும். அப்படி இருக்கும் நகைகள் மற்றும் 94%, 88% என அதனதன் 'ப்யூரிட்டி' தங்க அளவுகள் என்ன என்பதை அந்தந்த நகை ஷோகேஸின் மேல் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள். இதனால் யாரும் ஏமாந்து போகாமல் கணக்குப் போட்டு வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

"அதே சமயம் எளிய மக்கள் வாங்கும் சிறிய நகைகள் அனைத்தையும் 'கேடிஎம்'மில்தான் செய்து வைத்திருக்கிறேன். காரணம் அவற்றை அடிக்கடி மாற்றுவார்கள். கொஞ்சம் பணம் சேர்ந்தவுடன் அதைப் போட்டுவிட்டு கொஞ்சம் பெரிய நகை வாங்குவார்கள். இதனால் ஒவ்வொரு முறையும் சேதாரம் போய் பணம் நஷ்டமடைய வேண்டியதாக இருக்கும். இதனால் சேதா ரம் இல்லாத கேடிஎம் நகைகளை முதலில் வாங்கி விட்டார்களானால் பிறகு தங்கம் நஷ்டமடைய வேண்டிய அவசியமில்லையே" என்கிறார் இவர்.

"அதே போல கிராமப்புறங்களில்தான் நகைகளை காத்திரமாக வாங்குகிறார்கள். நகரங்களில் டிசைன்களை பார்க்கிறார்கள். கிராமப்புற மக்கள் நல்ல காத்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்பார்கள்" என்கிறார்.

# இவர் மட்டும் எப்படி?

ஏழை, பணக்காரர், கிராமப்புறத்தினர், நகர மக்கள் என அனைவரின் சைகாலஜியையும் சுவையாகப் பேசுகிறார் இவர்.

"தங்கம் என்பது ஏழை முதல் பணக்காரப் பெண்கள் வரை அனைவரையும் காந்தம் போல கவர்ந்திழுக்கக்கூடிய ஒன்று. அதனால் தான் எல்லோருக்கும் ஏற்ற வகையில் பிரித்து வைத்திருக்கிறேன். எளிமையான நிலையில் இருக்கும் நிறைய பெண்கள் இங்கு வந்து வாங்கிச் செல்வார்கள். பலரும் வந்து கடையை சுற்றிப் பார்த்து விட்டுச் செல்வார்கள். வசதியான நிலையில் இருக்கும் பல பெண்களும் பெரிய நகைகளை வாங்கும் போது ஏராளமான விலை வித்தியாசம் வருவதால் விரும்பி வாங்கிச் செல்கிறார்கள். டிசைன்களிலும் நான் யாருக்கும் குறைச்சலாக வைக்கவில்லை" என்கிறார் நாம் டீ.வி.யில் பார்த்துப் பார்த்து முகம் பரிச்சயமாகியுள்ள செல்வரத்தினம்.

எல்லாம் சரி, இவருடைய கடையைப் பற்றி மனத்தில் உறுத்தல் இருந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் செய்திப் பத்திரிகைகளில் அடிபட்ட விஷயம். இவருடைய ஊழியர்கள் நடந்து கொண்டதாக சொல்லப்பட்ட விஷயம்....

"...என்னுடைய பாத்திர சாமான் கடையைப் பற்றிய புகாராக வந்தது அது. பாத்திரங்களோ, நகைகளோ அனைத்தையும் வாங்குபவர்கள் பெண்கள்தான். அவர்களே என்னுடைய வியாபாரத்தைப் பெருக்கும் வாடிக்கையாளர்கள். அவர்களுக்குக் குறைகள் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது என்னுடைய கடமை. நீங்கள் சொல்வது போன்ற விமரிசனங்கள் வந்ததில் இருந்து இன்னும் கடுமையாகத்தான் என்னுடைய மேற்பார்வையை அதிகரித்து இருக்கிறேன். நான் முழுவதும் இரண்டு இடங்களிலும் மாற்றி மாற்றி கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கின்றேன்..."

என்கிறார் இவர்.

எப்படியோ, நகைக் கடை உரிமையாளர்களில் வித்தியாசமான அண்ணாச்சியாக இருக்கும் இவர், அனைத்து வியாபாரியினருக்கும் சவால் விடும் வகையில்தான் விலையினைக் குறைத்து விற்பனை செய்து வருகிறார். அது ஷர்ட்டானாலும் சரி, நெக்லேஸ் ஆனாலும் சரி. 'நோக்கம் ஏழை எளியவர்களுக்காக' என்பதே இவருடைய தாரகமந்திரம். விமரிசிக்கப்பட்ட செய்திகளை இல்லாமல் ஆக்கிக் கொண்டால் வியாபார உலகில் மிக உயர்ந்த இடத்திற்குச் சென்று விடுவார் என்பதில் ஐயமில்லை.

- புவனி

படங்கள் : ராஜநாராயண்

# இம்மாத இல்லத்தரசி

**சமையல் கூப்பன்**

**பொருள் : சுண்டல்** கடைசி தேதி : 15.8.97

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

நிறைய கிரைண்டர் மாடல்கள் வந்திருக்கின்றன. கோயமுத்தூரில் வந்து பார்த்தீர்களானால் ஒரு தெரு முழுக்க கிரைண்டர் கடைகள் இருக்கும். டெக்ஸ்டைல் பிஸினஸில் இருந்த என்னுடைய தந்தைக்கும் இதில் ஆர்வம் இருந்தது. மற்ற கிரைண்டர் மாதிரி இருக்காமல் வித்தியாசமாக செய்ய வேண்டும் என்று முயற்சித்ததன் விளைவுதான் யுனிவர்செல் மல்ட்டி பர்பஸ் கிச்சன் மெஷின்'' என்கிறார் யு.எஸ். சுப்பராமனின்

# அரைக்க, பிசைய, சீவ...




மகன் எஸ். சந்தானம். என்ன வித்தியாசம்?

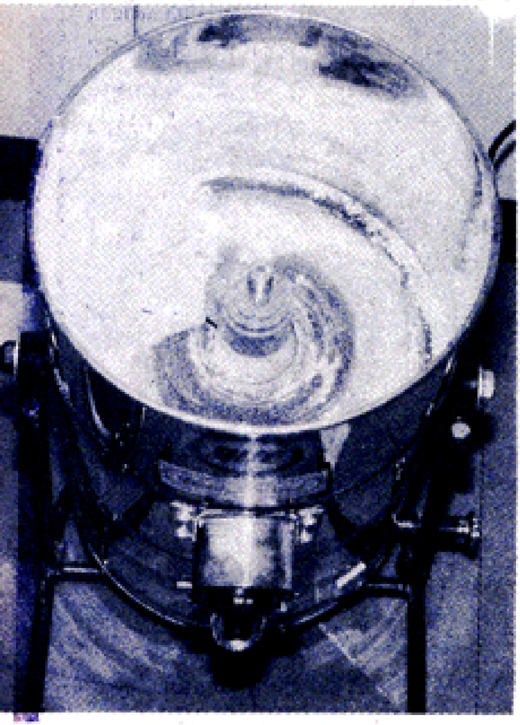
“மற்ற கிரைண்டர்கள் வட்ட வடிவமாக இருக்கும்போது இதனை நீள வடிவமாக அமைத்தார். இதனால் முதலில் சமையலறையில் இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளாது. மற்றவற்றில் டிரம் சுழலும். இதில் உள்ளே இருக்கும் அரைக்கும் இரட்டைக் கற்கள் மட்டும் சுற்றும். சாதாரணமாகவே கிரைண்டர்களில் கல் தேய்ந்தது என்பது கிடையாது. இதில் இன்னும் அதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை.

மேல்பாகம் மட்டுமே திறக்கக்கூடியது. மற்றபடி முழுக்க எவர்சில்வர் மோல்டில் உருவாக்கப்பட்டது. மற்ற கிரைண்டர்கள் அனைத்தும் பெல்ட்டில் சுற்றும் போது இது 'பேரிங்கில்' சுற்றுகிறது. எனவே பெல்ட் தேய்ந்து போயிற்று, லூசாக ஆகிவிட்டது என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. அதே போல் கைபடாமல் மிகச் சுகாதாரமாக அரைக்க முடியும்

அரைத்து முடித்தவுடன் அதற்கென்று இருக்கும் திறப்பானைத் திறந்து சாய்த்தால் சுத்தமாக மாவு வந்து விடும்.

கடினமான போளிபூரணம் கூட அரைத்துச் சாய்த்து வைத்து மிஷினையும் இயக்கினால் அழகாகக் கீழே பாத்திரத்தில் வந்து விழுந்து விடும். அதே போல அரைக்கும் கல்லின் எடையும் குறைவு. ஸ்பிரிங் உதவியால் டைட்டாக வைக்கும்போது, அந்த அழுத்தத்தில் விழுதாக சீக்கிரம் அரைத்து விடும்."

என சொல்லிக் கொண்டே



போகிறார் விற்பனை அதிகாரியான பி.எஸ். பரமேஸ்வரன். இதை ஒரு மிக்ஸி போன்ற கிரைண்டர் என்று கூடச் சொல்லலாம். காரணம் துருவ, வெட்ட, பிழிய, சீவ



பாகற்காயை சிறிதாக நறுக்கி எண்ணெயில் சிவக்க வறுக்கவும். கொத்துமல்லி விதை, மிளகு, மிளகாய் வற்றல், வெந்தயம் இவற்றை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் பொடி செய்து வைக்கவும். எலுமிச்சை அளவு புளியை ஊறவைத்து பாகற்காயில் புளித்தண்ணீரைச் சேர்த்து சிறிது கொதித்த பிறகு பொடியைச் சேர்க்கவும். கடுகு சீரகம் தாளிக்கவும். புளிக்காய்ச்சல் செய்வது போல் நன்கு கொதிக்க வைத்துக் கெட்டியானதும் இறக்கி வைக்கவும். இதைச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

– இந்திரா

பிசைய என நிறைய இணைப்புக்களைத் தருகிறார்கள்.

கோவை-12ல் யுனிவர்சல் மெஷின் ஒர்க்ஸ் எனும் பெயரில் தாதாபேடிலுள்ள நூறடி ரோடில் 1820ம் எண்ணில் இவர்களுடைய நிறுவனம் இயங்குகிறது.

"சென்னை-1 லும் தம்பு செட்டித் தெருவிலுள்ள சாந்தி எலக்ட்ரிகல்ஸில் எங்களுடைய கிரைண்டரை விற்கிறோம்" என்கிறார் சந்தானம்.

படங்கள் : ராஜ நாராயணன்



• சுப்பராமன்



• சந்தானம்

தொலை பேசி எண்: 04144-22610
ஃபாக்ஸ்: 04144-22987

# அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்
# தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்
# திறந்த முறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

**1997-98 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டய படிப்புகள்**

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட வகுப்புகளைத் திறந்த முறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

## சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள்: (இரண்டு ஆண்டுகள்)

   எம்.ஏ: வரலாறு*/பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/பொதுத்துறை ஆட்சியியல்

2. இளங்கலை படிப்புகள்: (மூன்று ஆண்டுகள்)

   பி.ஏ: வரலாறு*/சமூகவியல்*/உளவியல்/பொருளாதாரம்*/அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/தமிழ்/மக்கள் தொகையியல்*/ பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்*/பி.எஸ்ஸி.(கணிதம்)

3. பட்டய படிப்பு: (ஓராண்டு) சைவ சித்தாந்தம்*

(*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை)

**தகுதி:**

இளங்கலை, பட்டய படிப்புகளில் சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.1997 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலை வகுப்புகளில் சேர விரும்புபவர்கள் 25 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய வகுப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ.50/க்கான வங்கி வரைவினை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து **தனி அதிகாரி, திறந்த முறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு, தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர்** - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் அனுப்பி விண்ணப்ப படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. **01.04.1997**க்கு பிறகு எடுக்கப்பட்ட வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ.50/- ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் மற்றும் படிப்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகவும் செலுத்தி விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துச் செவ்வாய்க் கிழமைகளும், இரண்டாவது திங்கட் கிழமைகளும், மற்ற எல்லா பொது விடுமுறைகளும் படிப்பு மையங்களுக்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்பு மையங்களுக்கும் விடுமுறை நாட்களாகும்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் **20.08.97** வரை அளிக்கப்படும். நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: **27.08.1997.**

**நேரடிச் சேர்க்கை:**

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் அனுமதிக்கப்படும். 1995-96-ம், 96-97-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி சேரலாம்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்கட்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும் நேரடியாகவோ அல்லது தபால் மூலமாகவோ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும் அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் அனுமதிச் சேர்க்கை தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

இடம்: அண்ணாமலைநகர்
நாள்: 20.06.1997

டாக்டர். எச்.பி. வெங்கட்ரங்கன்
இயக்குநர்

**படிப்புமையங்கள்**

கல்கத்தா: ☎ 4667215, கோயம்புத்தூர்: ☎ 234406, காரைக்குடி: ☎ 23417, சென்னை: ☎ 8555010, மதுரை: ☎ 741327, நாகர்கோவில் ☎ 30561, புது தில்லி: ☎ 6987638, சேலம்: ☎ 419660, திருநெல்வேலி: ☎ 322923, திருச்சி: ☎ 760950 வேலூர்: ☎ 27647

# போரடிக்காமல் 'பொருளாதாரம்' படிக்கலாமா?...

நாம் பொருளாதாரத்தின் வெவ்வேறு அங்கங்களையும், கிளைகளையும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

இந்தப் பொருளாதாரத்தின் அதன் முன்னேற்றத்தின் முக்கிய அளவுகோலாக விளங்கும் கம்பெனி அதாவது நிறுவனங்களைப் பார்ப்போம். ஏனென்றால் கம்பெனிகளின் அமைப்பைப் பற்றியோ அல்லது அவற்றால் ஏற்படும் நேர்முக மறைமுக நன்மையைப் பற்றியோ அறிந்து கொள்ளாமல், ஒரு நாட்டின் பொருளாதாரத்தைப் பற்றி எடைபோட முடியாது. அந்த அளவிற்கு நாட்டில் ஏற்படும் மொத்த உற்பத்தி, சேவையின் மதிப்பு மற்றும் நிறுவனங்களின் எண்ணிக்கை பொருளாதாரத்தோடு பிணைந்து இருக்கின்றன.

நான் ஏற்கெனவே கூறியபடி நாம் சுதந்திரம் அடைந்தபொழுது விவசாயத்தையே சார்ந்திருந்தோம். அப்பொழுது விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய அளவு நிறுவனங்களே இருந்தன. மேலும் அவை பன்னாட்டு கூட்டோடு அமைந்த அரசாங்க நிறுவனங்களாக இருந்தன. நாட்டிற்குத் தேவையான அத்தனை பொருட்களுமே வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை.

அதன் பிறகு சிறுக சிறுக தொழில் நிறுவனங்கள் ஆரம்பித்து இன்று நாம் முன்னேறும் பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கின்றோம். அதுவும் கடந்த ஐந்தாறு ஆண்டுகளாக தொழில்துறையின் வேகம் அதிகரித்திருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காணலாம்.

நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் காணும் கடை, தொழில், சொந்தக்காரர்கள், முதலாளிகள் - நடத்தும் தொழில்முறை அநேகமாக 'தனி நபர் நிறுவன'மாக இருக்கும். அதாவது Sole Proprietorship. இது யார் வேண்டுமானாலும் ஆரம்பிக்கலாம். இதில் வரும் லாபம், நஷ்டம் அனைத்தும் அதை நடத்தும் தனிமனிதனையே சேரும். இந்த மாதிரி நிறுவனம்/கடைகளில் மட்டும் பல்லாயிரக்கணக்கான கோடி ரூபாய் புழங்குகிறது. இவைகள்தான் பெரிய நிறுவனங்களை மற்றும் பொது மக்களை இணைக்கும் பாலம்.

இன்னொரு வகையான தொழில்முறை கூட்டுத் தொழில் எனப்படும் partnership. இந்த மாதிரி நிறுவனம் இந்திய partnership சட்டத்தின் கீழ்வருகிறது. மேலே கூறிய Sole Proprietorship தனி நபருடைய மூளை, பணத்தை, திறமையை நம்பியிருப்பதால் ஏற்படும் பாதகத்தை இந்தக் கூட்டுத் தொழில் ஓரளவு நீக்குகிறது. ஒருவருடைய உழைப்பு, மற்றவருடைய பணம், மூன்றாமவருடைய தொழில் திறன் என்றெல்லாம் கூட்டு அமைக்கலாம். ஆனால் கூட்டுப் பத்திரத்திலேயே இன்னாருக்கு இந்த அளவு லாபம், இந்த அளவு பங்கு என்று ஆரம்பத்திலேயே குறிப்பிடப்பட வேண்டும்.

ஆனால் மேற்கூறிய இந்த இரண்டு வகைத் தொழில்முறையிலே ஒரு பெரிய அபாயம் உள்ளது. அதாவது இந்த ரக தொழில்களில் நஷ்டம் ஏற்பட்டால், அந்த நஷ்டத்தை ஈடுகட்ட தனி நபருடைய (தனிச்) சொத்தும் கணக்கெடுக்கப்படும். அதாவது வெளி மனிதருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய கடன், தொழிலால் ஈடுகட்ட முடியவில்லையென்றால் அதனை நடத்தும் உரிமையாளர் தன் வீட்டுச் சொத்தை விற்றாவது கடன் அடைக்க வேண்டும். இந்த மாதிரி 'உள்' அபாயம் இருப்பதால் ஆரம்ப காலத்தில் பெரிய நிறுவனங்களை தோற்றுவிக்கவே



பலரும் தயங்கிக் கொண்டிருந்தனர். அந்த கால கட்டத்தில்தான் தனிச் சொத்தும், பொதுச் சொத்தும் பிரிப்பதற்கான லிமிடெட் கொள்கை கொண்டு வரப்பட்டது. இது உலகளாவிய தொழில்துறை வெற்றியின், அஸ்திவாரக் கொள்கையாகும். அதாவது தொழிலில் ஏற்படும் நஷ்டத்தை ஈடுகட்ட தனிநபருடைய சொத்தோ அல்லது அவருடைய சொந்த சம்பாத்தியமோ உபயோகப் படுத்தப்பட மாட்டாது.

இதனால் தைரியமாக, துணிந்து தொழில் நடத்தலாம். பொதுமக்கள் பணத்தை சுருட்டிக் கொண்டு ஓட நினைக்கும் ஒருசிலரை விட்டு விட்டால் அநேகமாக தொழில் செய்ய முனைபவர்கள் நன்றாக செய்யத்தான் நினைக்கிறார்கள். அசம்பாவிதமாக, ஏதேனும் எதிர் பாராத காரணத்தால் ஏற்படும் நஷ்டம், அந்த நபருடைய குடும்பத்தையே பாதிக்கக்கூடாதில்லையா?

மேற்கூறிய லிமிடெட் கம்பெனிகளை பொதுவாக மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது பிரைவேட் லிமிடெட், பப்ளிக் லிமிடெட் (Private Ltd, Public Limited) மற்றும் அரசாங்கக் கம்பெனி. இதில் முதல் இரண்டு வகையான கம்பெனிகள் தனியார் துறையைச் சார்ந்தவை. அரசாங்கக் கம்பெனி என்பது அரசாங்க முதலீட்டில் நிறுவப்பட்டது. அதாவது மூலதனத்தில் 51% அல்லது அதிகமோ அரசாங்கத்தின் வசம் இருக்கும். இதற்கு உதாரணமாக என்.டி.பி.சி. (National Thermal Power Corporation) ஓ.என்.ஜி.சி. (O.N.G.C.) கம்பெனிகளைக் கூறலாம்.

அடுத்து தனியார் துறையைச் சார்ந்த பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனிகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம். இப்பொழுது உலகிலேயே இந்த வகைத் தொழில் முறைதான் மிகவும் முன்னேறியிருக்கிறது. வெற்றி கண்டிருக்கிறது. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் பெரிதாக்கலாம், விரிவுபடுத்தலாம். தொழிலை அகலப்படுத்தலாம், மற்றொரு நிறுவனத்தோடு இணைக்கலாம் (Merger) அல்லது நிறுவனத்தின் ஒரு அங்கத்தைப் பிரிக்கலாம். Subsidiary எனப்படும் அதனைச் சார்ந்த ஆனால் மற்றொரு குட்டிக் கம்பெனியைத் தோற்றுவிக்கலாம். இதில் இன்னொரு முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால் பொது மக்கள் யார் வேண்டுமானாலும் இதன் பங்குகளை வாங்கலாம், விற்கலாம்.

பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனி எனப்படும் மற்றொரு வகையான தனியார் கம்பெனிகளும் உள்ளன. இவற்றில் பொது மக்கள் பங்கினை வாங்க/விற்க முடியாது. மேலும் இது சிறிய நிர்வாகம். இதன் நிர்வாகத்தில் வெளியாட்கள் பங்கேற்க முடியாத இதன் விதிமுறையே வெளியாட்கள் பங்கேற்பினை தவிர்க்கிறது.

சரி! பெரும்பாலான மக்களை ஏமாற்றிய நிதி நிறுவனம் எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்று பார்ப்போமா?

இந்தியாவில் கடந்த பல ஆண்டுகளாக வங்கி அல்லாத, நிதி நிறுவனங்கள் அதாவது 'NBFC' என அழைக்கப்படும் Non-Banking Finance Companies நிறைய தோன்றியிருக்கின்றன. இவைகளின் பின்னணியைப் பார்ப்போம். நாட்டின் பொருளாதாரச் சேவையின் தேவைக்கு மற்றும் தனிநபர்/பெரிய நிறுவனங்களின் நிதி மற்றும் இதர தேவையினை வங்கிகளால் பூர்த்தி செய்ய முடியாத காரணத்தினால் இந்த வகையான N.B.F.C. தோன்றின. ஐரோப்பாவில்தான் இந்த வகையான நிதி நிறுவனங்கள் முதன் முறையாகத் தோன்றின என்று பொருளாதாரச் சரித்திரம் குறிப்பிடுகிறது.

வங்கிகளின் செயல்பாடு எவ்வாறு ரிசர்வ் வங்கியின் சட்டத்திற்குள் உடன்பட்டதோ, அதே போல், வங்கிகள் அல்லாத நிதி நிறுவனங்களும் ரிசர்வ் வங்கியின் சட்டத்தின் கீழ் வருகிறது. இந்த மாதிரி நிதி நிறுவனங்களை பொதுவாக N.B.F.C. என்று அழைத்தாலும் அதனுள் பல வகையான பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அதாவது அவைகள் செய்யும் சேவையைப் பொருத்து அதன் பிரிவுகளை நிர்ணயிக்கலாம். NBFC நிதி நிர்வாக ஆலோசனை வழங்கும் நிர்வாகமாகவும், குறுகிய/நீண்ட கால நிதித் தேவை வழங்கும் நிர்வாகமாகவும், சிறிய/பெரிய வாகனம், equipmentற்கு அதாவது இயந்திரங்களுக்குக் கடனுதவி வழங்கும் நிறுவனங்களாகவும், முதலீட்டு கம்பெனிகளாகவும் விளங்குகின்றன.

இவைகள் இல்லாமல் உதிரி NBFCs Msicellaneous NBFCs மேற்குறிப்பிட்ட எந்த வகையைச் சாராமல் உதிரி வகையைச் சார்ந்

உளுந்த வடை மாவை உருட்டி வைத்துக் கொண்டு, அரிசி மாவை, வலது கையால் லேசாகத் தொட்டு, பிறகு வடையைத் தட்டிப் போட்டால், மேலே மொறு மொறுவென்றும், உள்ளே மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். பார்வதி



தவை. இவைகளும் அல்லாமல் ஒருவகை நிதி நிறுவனங்கள் இருக்கின்றன. இவைதான் நாம் குறிப்பிடும் 'திடீர்' நிதி நிறுவனங்கள். இவை நாம் மேலே குறிப்பிட்ட ரிசர்வ் வங்கியின் நேர்முக சட்டத்திற்கு உட்பட்டவையல்ல. அதனால்தான் இந்த மாதிரி திடீர் நிதி நிறுவனங்களின் எண்ணிக்கைப் பெருக்கையும், நிர்வாகத்தையும், கண்கவர் பரிசுகளையும், ஊக்கத் தொகையைப் பற்றியும் ஆரம்பத்திலேயே தீர்வாக ஒன்றும் செய்ய இயலவில்லை.

ஆனால் கடந்த சில மாதங்களாக இந்த மாதிரி நிறுவனங்கள் எதிர்பாராதவிதமாக படுத்து விட்டதால் அரசாங்கம்/ரிசர்வ் வங்கியும் விழித்துக் கொண்டு விட்டன என்றே சொல்ல வேண்டும். கடந்த சில வாரங்களாக பொருளாதார நாளிதழ்களான Economic Times, Financial Expressஐ புரட்டிப் பார்த்தால் தினமும் இந்த நிறுவனங்களைப் பற்றி ஒரு செய்தி, குறிப்பு, விதிமுறை கோட்பாடு என்று வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அதுவும் வடக்கே பிரபல நிதி நிறுவனமான CRB Capital Market நிதி நிறுவனம் வீழ்ந்த பிறகு, ரிசர்வ் வங்கி/அரசாங்கம் மிகவும் உஷாராகி விட்டன என்று சொல்ல வேண்டும். இப்பொழுது இந்தியாவில் இருக்கும் எல்லா வங்கியல்லாத, நிதி நிறுவனங்களும் ரிசர்வ் வங்கியின் சட்டத்தில் (RBI - Act 1934 Sec 45-1A) பதிவுசெய்து கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் அவைகள் செய்யும் தொழில்ரத்து செய்யப்படும் என்கிற நிலைமையைக் கொண்டு வந்திருக்கிறது. இது ஒரு நல்ல தீர்மானம். இந்த மாதிரி ஒரு ஒழுங்குமுறை கொண்டு வந்தால்தான் ஏமாற்ற நினைக்கும் நிறுவனங்களின் விகிதம் குறையும்.

'பாத்திரம் அறிந்து பிச்சையிடு' என்பார்கள். பிச்சை போடுவதற்கே இவ்வளவு யோசனை செய்ய வேண்டுமென்றால், நாம் பத்திரமாகக் காக்க நினைக்கும் பணத்தை எவ்வளவு கவனமாக முதலீடு செய்ய வேண்டும் என்று சற்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

சரி! ஒரு கம்பெனியின் அடிப்படை அமைப்பு அல்லாமல் வேறு எந்தெந்த விஷயங்களை நாம் கவனிக்கலாம்? உதாரணமாக நாம் முதலீடு செய்யும் நிறுவனம் 'திடீர்' என்று தோன்றியதா அல்லது பல ஆண்டுகளாக நிலைத்து இருந்து வருகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். (இந்த ஒரு விஷயத்தைக் கருத்தில் கொண்டிருந்தாலே அநேக மக்கள் 'திடீரென்று' ஏமாந்து போயிருக்க மாட்டார்கள்.)

கம்பெனிகளின் ஒழுங்கான நடப்பிற்கு நல்ல நிர்வாகம் மிக அவசியம். அதனால் கம்பெனியின் இயக்குனர்கள் நிர்வாகிகளின் பின்னணியை அறிந்திருந்தால் நல்லது. எவ்வாறு நாம் இதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்? மேலும் நல்ல நிர்வாகம் எனக் குறிப்பிடப்படும் டாட்டா/பிர்லா நிறுவனங்களும் ஒரு காலத்தில் அனுபவமில்லாதவர்களாகத்தான் இருந்திருப்பார்கள் என்று நீங்கள் கூறலாம். ஓரளவு சரியும் கூட. ஆனாலும் அரசியல் பின்னணியோடு முளைக்கும் திடீர் நிர்வாகிகளை சாதாரண புத்தகம்/நாளிதழ் மூலம் நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். ஏனென்றால் அரசாங்கம் விழுந்த பிறகு அநேகமாக அந்த நிர்வாகியும், பின்தள்ளப்படுவார். மேலும் அதிவேகமாக, சற்று வித்தியாசமாக வளர்ச்சி காணும் நிர்வாகிகளையும் உஷாராக எடை போட வேண்டும்.

மேலும் ஒரு கம்பெனியின் ஸ்திரத்தன்மை ஸ்திரமான வளர்ச்சி, அது தயாரிக்கும் பொருட்களின் தன்மை, அந்தத் துறையில அது கொண்டு வந்திருக்கும் நவீன யுக்தியை வைத்துக் கொண்டும் ஒரு கம்பெனியின் தரத்தை நிர்ணயிக்கலாம்.

இவையெல்லாம் சாதாரண மக்களாகிய நாம் எவ்வாறு புரிந்து கொள்ள முடியும் என்று ஒரு சிலர் முணுமுணுக்கலாம். ஆனால் ஒரு விஷயத்தைத் திரும்பத் திரும்ப படித்துக் கொண்டிருந்தால், நாளடைவில் அது புரிய ஆரம்பிக்கும். இல்லையென்றால் நாம் எப்படி இந்த அளவிற்கு மருத்துவத்தைப் பற்றி புரிந்து கொண்டிருப்போம்? பொருளாதாரத் துறையை விட மருத்துவம் கடினமானது.

ஆகையால் நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் பொருளாதார நிகழ்ச்சிகளையும் அறிந்து கொள்ள முயற்சிப்போம்.

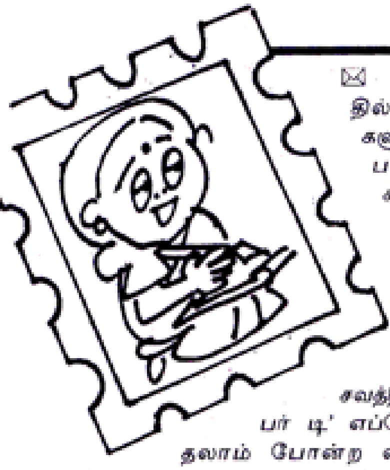
**- ஜெயந்தி ஸ்ரீனிவாசன்**



**கொழுந்து வேப்பிலையுடன் ஒரு சிறு துண்டு வரளி மஞ்சள் வைத்து, மைய அரைத்து, ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வாரம் ஒருமுறை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர, வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண் வராது. அல்சர் குணமாகும். வயிற்றுப் பூச்சிகள், கீரைப்பூச்சி அழியும். உஷ்ணம் தாக்காது. கேஸ் டிரபிள் என்ன செய்யும் இதன் முன்னால்?**

**– ஆர். பார்வதி**

# சொல்ல விரும்புகிறோம்!



✉ கர்ப்ப காலத்தில் இளம்பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல சந்தேகங்களை குறிப்பாக டாக்டர்கள் தரும் டானிக் குழந்தையை பெரிதாக்கிடுமா, பிரசவத்திற்கு பின் 'காப்பர் டி' எப்போது பொருத்தலாம் போன்ற வினக்கங்களை டாக்டர் பூங்கோதை அருள்மொழி விரிவாகக் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள். பலருக்கும் இது பயன் மிக்கதாய் இருந்தது.
திருவாரூர், தி. கமலாதியாகராஜன், பவித்திரமாணிக்கம்.

✉ என்ன கோர்ஸ், எங்கு படிக்கலாம் தொடரை தொகுத்து தனிப்புத்தமாக, இலவச இணைப்பாக கூட வரும் மார்ச், ஏப்ரல் இதழ்களில் வழங்கலாம். அந்த அளவுக்கு இன்ஃபர்மேட்டிவாக உள்ளது இப் பகுதி.
மன்னார்குடி, த. சாந்தி.

✉ ஆம்பரவனேஸ்வர் கோயிலின் சிறப்பை எடுத்துக்காட்டிய ஆசிரியருக்கு பாராட்டுக்கள். ஒவ்வொரு மாதம் புராதான சிறப்புமிக்க கோயில்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள மங்கையர் மலர் இதழ் எங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. தொடரட்டும் உங்கள் பணி.
ஈரோடு – 11, யசோதா பழனிச்சாமி.

✉ "நாத்தனாராக்கும் என நினைத்தேன்" பரிசு பெற்ற கட்டுரையைப் படித்து வயிற்று வலி வராததுதான் குறை.
கருணாகரநல்லூர், எஸ்.எம். கலாவதி ராஜலெட்சுமி.

✉ படிக்க வேண்டிய மாணவப் பருவத்தில் 'எனக்குப் படிப்பு ஏறவில்லை'யென சொல்லும் மாணவர்கள் 71 வயதிலும் படித்து அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என நினைக்கும் திருமதி சீதாலட்சுமியைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அறிவு வளர்ச்சிக்கும், வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கும் படிப்பு அவசியம் என்பதை ஒவ்வொரு மாணவனும் உணர்ந்தால் படிப்பு என்பது தன்னால் வரும்.
தாத்தையங்கார்பேட்டை, எஸ். புவனேஸ்வரி.

✉ ஜோசப் குமாரின் குளிர் கவிதை நன்றாக இருந்தது. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு வந்தவுடன் தான் மிஸ்ஸாகவும் கதவு ஜன்னல்களை குழந்தைகளாகவும் பாவித்து பாடம் நடத்தும் அழகே அழகு. இரவு போதில் தன் குழந்தையின் விளையாட்டை எண்ணமாய் கற்பனையில் வடித்துள்ளார்.
கடலூர் – 1, இரா. அஷோக்.

✉ 'போரடிக்காமல் பொருளாதாரம் படிக்கலாமா?' மிகச் சுவையாக அதே சமயம் ஏராளமான கருத்து விவரங்களுடனும் வெளிவருகிறது. சாதாரணமானவர்களும் புரிந்து கொள்ளும்படி எளிய நடையில் வரும் கட்டுரை மிகவும் அருமை.
சென்னை – 41, யு. ஈஸ்வரி.

✉ "குழந்தைகளை அடித்தால் படித்து விடுமா?" கட்டுரை பள்ளி திறந்த சமயத்தில், பெற்றோருக்கு உபயோகமான கையேடு. தன் பிள்ளைகள் எல்லாத் துறையிலும் சிறந்தவர்களாக வர விரும்பும் பெற்றோர்களைத் தங்கள் பொறுப்பையும் உணரவைத்தது!
பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ இருநூறு பக்கங்களில் விலாவாரியாக அலச வேண்டிய "சில வார்த்தைகளை" மிக அழகாக சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைக்கும் மரபிற்கு இலக்கணமாக எழுதியிருக்கிறீர்கள். தலையங்கத்தை பிரேம் போட்டு கண்ணுக்கெதிரில் மாட்டி வைத்துக் கொண்டு தினசரி படித்து வந்தாலாவது, நம் எண்ணங்கள், கொள்கைகள், இருந்துமா? மாறுவதற்கு வாய்ப்புண்டு என்று நம்புவோமாக 21-ம் நூற்றாண்டில்.
மடிப்பாக்கம், எம். பி. துரைஸ்வாமி.

✉ 33-ம் பக்கம் சமையல் குறிப்புக்கான கட்டச் செய்தியில் 'எந்தக் காயாக இருந்தாலும்...' என்பது 'எந்தயக் காயாக இருந்தாலும்...' என்று பிரசுரமாகி அது என்ன புதிய காய் என்று குழம்ப வைத்து விட்டதே!
சென்னை – 14, கவிஞர் அய்யாறு வாசுதேவன்.



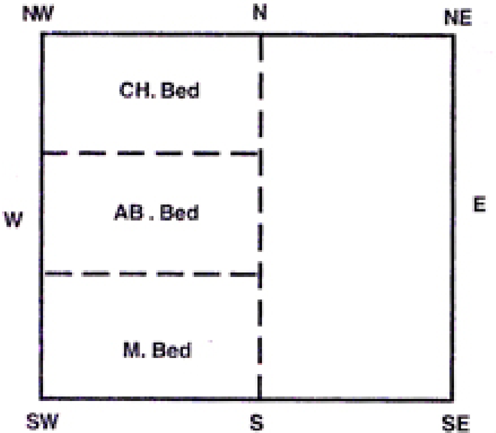
# வாஸ்துவும் பள்ளியறை

பி. ஜே. ரவிராஜ்



கடந்த இரண்டு இதழ்களில் சமையல் மற்றும் குளியல் அறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொண்டோம். இந்த இதழில் மிகவும் முக்கியமான படுக்கை அறையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம். மனிதன் வாழ்க்கையில் 3-ல் 1 பங்கு தூங்குவதில் கழிக்கின்றான். இது மனிதனுக்கு மட்டுமல்லாமல் எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் இயற்கை விதித்த விதியாகும். மனிதன் தூங்குவது என்பது மரணத்திற்கு ஒப்பான தாகும். இன்றைய துன்பங்களில் இறந்து நாளை நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு உயிர்பெறுகிறான். மனிதன் சரியான இடத்தில் உறங்குகின்ற பொழுது அவனுடைய வாழ்க்கையில் புரியாத, விளங்காத அநேக விஷயங்கள் அவனுக்கு அவனுடைய உள்மனத்தின் வாயிலாக கனவாக வெளிப்பட்டு அவனை வழிநடத்துகின்றது. இப்படி வழிநடத்துகின்ற படுக்கை அறை எங்கு அமைய வேண்டும் என்பதனை பார்ப்போம்.

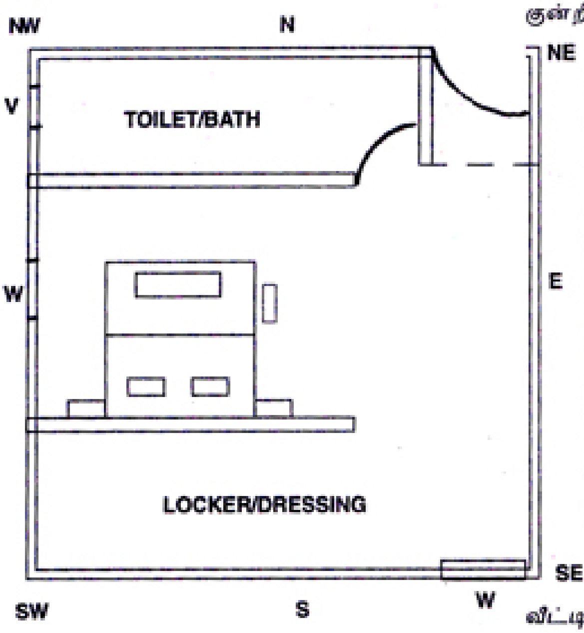
படுக்கை அறை வீட்டின் தலைவனை பொறுத்த மட்டும் தென்மேற்கு மூலையிலேயே அமைய வேண்டும். வீட்டில் குழந்தைகளின் படுக்கை அறை வடமேற்கில் அமைய வேண்டும். மேற்கிலும், தெற்கிலும் கூட எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதனை கீழ்கண்ட வரைபடத்தின் வாயிலாக அறியலாம்.




தெற்குப் பகுதியில் தென் மேற்கை நோக்கியும், வடக்குப் பகுதியில் வடமேற்குப் பகுதியை நோக்கியும் அமைய வேண்டும். ஒவ்வொரு அறையிலும் படுக்கையை தெற்கு (அ) மேற்கில் தலைவைத்து படுப்பது போல் அமைக்க வேண்டும். நல்ல காற்று வரும்படியாக அறையின் தென் கிழக்கிலும் தெற்கு திசையிலும், வடமேற்கில் மேற்கு திசையிலும் சன்னல்கள் அமைக்கப்பட வேண்டும். நல்ல காற்றோட்டம் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். கூடியவரை அலமாரிகளையோ, ஒப்பனை மேஜைகளையோ சன்னல்களின் பக்கத்தில் வைத்து காற்றின் ஓட்டத்தைத் தடைசெய்யாமல் இருக்க வேண்டும்.

நாம் படுக்கின்றபொழுது நம் கால்கள் கதவுக்கு நேராக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி நேர்எதிராக கால் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், கதவு தெரியாதபடி திரை துணிகளை அமைக்க வேண்டும். குளியல் அறைகளை அதனுடன் இணைக்கின்ற பொழுது, முடிந்தவரை அந்தப் படுக்கை அறையின் வட மேற்கு மூலையில் வரும்படியாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். படுக்கை, அலமாரிகள், ஒப்பனை மேஜை, குளியல் அறை போன்றவற்றை

கீழ்க்கண்டபடி அமைப்பது மிகவும் சிறந்தது.



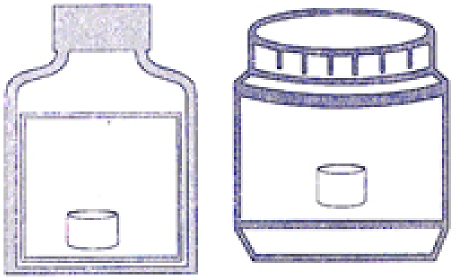

குளியல் அறையின் தண்ணீர் விழும் ஓசை படுக்கை அறையில் கேட்காதவண்ணம் செய்யப்பட வேண்டும். படுக்கைக்கு நேர்எதிர் திசைகளில் நிலைகண்ணாடிகளை அமைக்கக் கூடாது. தூங்குபவர்களின் ஆத்மா தன்னைத் தானே நிழலாக நிலைக்கண்ணாடியில் பார்த்து பயந்து கொள்ளும் என்ற நம்பிக்கை சீன தேசத்தில் உண்டு. படுக்கைக்கு மேலே விட்டங்களோ, சாய்வான கூரைகளோ இருக்கக் கூடாது. படுக்கை அறையில் நீர்வீழ்ச்சி விழுவது போன்ற படங்களையோ, சிறிய நீர் வீழ்ச்சிகளையோ அமைக்கக் கூடாது. படுக்கை அறை தனியாக நான்கு தூண்களில் மேலே நிற்கும்படியாகவும், கீழ்தளம் கட்டப்படாமலும் இருக்கக் கூடாது. கார்களை நிறுத்தும் போர்டிகோ மீது படுக்கை அறைகளை அமைக்கக் கூடாது. எக்காரணம் கொண்டும் சமையல் அறையின் மேலே படுக்கை அறைகளை அமைக்கக் கூடாது. நீர் நிலை, நீர்வீழ்ச்சி, பெரும் ஏரி, கடலை பார்த்தபடி படுக்கை அறைகளை அமைக்கின்றபொழுது, ஒருசில நாட்கள் மட்டும் தங்கும்படியாக இருக்க வேண்டும். நிரந்தரமாக தங்க நேர்ந்தால் மன அழுத்த நோய்கள் ஏற்படும் என்று சீனாவின் ஃபெங்சூயி கூறுகின்றது.

படுக்கை அறைகளை வடகிழக்கு மூலையாகிய ஈசான்யம் எனும் ஜலமூலையில் அமைக்கக்கூடாது. இந்த இடத்தில் கரு உற்பத்தியான குழந்தைகள் மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்கள், ஊனமுற்றவர்கள் மற்றும் அலிகளாகவே பிறக்கின்றனர் என்பதனை சாத்திரங்கள் கூறுவது மட்டுமல்லாமல், அனுபவங்களும் உணர்த்துகின்றன. ஏற்கெனவே அவ்வாறு கட்டப்பட்ட அறை இருப்பின் இந்த அறையை, குழந்தைகள் படிப்பதற்கும், முதியோர்கள் படுக்கை அறையாகவும், நோயாளிகள் தங்குவதற்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம். வயது வந்த பெண் குழந்தைகளை இங்கு அந்த மூன்று நாட்களில் இருக்கச் செய்யக் கூடாது. இந்த இடம் ஈசனுக்குரிய பகுதியாகையால், மிகவும் பரிசுத்தமாகவும், பவித்ரமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த இடத்தில் பூஜை அறைகளை அமைத்துக் கொள்வது மிகவும் சிறப்புடையதாகும்.

படுக்கை அறைகளை கிழக்குப் பகுதியில் அமைக்கக் கூடாது. இது வீட்டில் பிரவேசிக்கும் சூரிய ஒளி முழுவதையும் அடைத்து விடுவதால் வீட்டில் ஆண்களுக்கு நோய்கள் வர அதிக வாய்ப்பிருக்கின்றது. மேலும் பொன், பொருள், ஆபரணங்கள் இழப்பு ஏற்படுவதுடன் மீண்டும் அவைகள் நம்மிடம் சேர வாய்ப்புகளே இருக்காது என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றது. இதற்கு இந்திரஸ்தானம் என்று பெயரும் உண்டு. இந்த இடம் காலியாகவும், இந்த இடத்தின் வழியாக, சூரிய ஒளி பரவுதல் மிகவும் நன்மை உண்டாக்கும்.

படுக்கை அறை எக்காரணம் கொண்டும் அக்னி மூலையாகிய தென்கிழக்கில் அமைக்கக் கூடாது. அக்னி மூலையில் அமைகின்ற படுக்கை அறையில்தான் பெரும்பாலான கணவன் மனைவியின் மனமுறிவு ஏற்பட்டு விவாகரத்து நடைபெறுகின்றது. இந்த அறையில் ஏற்படும் அதிகப்படியான உஷ்ணம் பஞ்சபூதத்தினால் ஏற்படுகின்றது. இந்த அதிகப்படியான உஷ்ணம் பெரும்பாலும் பெண்களையே அதிகமாக பாதிக்கின்றது. இந்த அறையில் தங்கும் பெண்களுக்கு அதிகப் படியான உதிரப் போக்கு ஏற்பட்டு, தாம்பத்திய உறவில் நாட்டம் இல்லாமல் போய் விடுகின்றது. இதே மாற்றம் ஆண்களைப் பொறுத்தமட்டும் அதிகப்படியான உஷ்ணத்தினால் தன் மனைவியிடம் பெற முடியாத தாம்பத்தியத்தை வெளியில் நாடி செல்கின்றனர்.

இதுவே மனமுறிவிற்குக் காரணம்



**வேஸ்டாக இருக்கும் வாட்டர் பாக்ஸ் மூடிகளை சீனி, மற்றும் பருப்பு வகைகள் உள்ள டப்பாக்களில் போட்டு வைக்கலாம். சாமான்களை அந்த வாட்டர் பாக்ஸ் மூடியால் எடுத்துப் போட்டுக் கொள்ளலாமே!**

**– வசந்தி**

ஆகிவிடுகின்றது. இந்த அறையில் தங்கும் ஆண்கள் எப்பொழுதும் மன அமைதி அற்றவர்களாகவே காண்படுகின்றனர். எக்காரணம் கொண்டும் வயதுக்கு வந்த திருமணமாகாத பெண் குழந்தைகளை இந்த அறையில் தங்க வைக்கக் கூடாது.

வீட்டின் மையப் பகுதியாக பிரம்மஸ்தானம், அல்லது Cosmic energy உற்பத்திஸ்தானம் என்று சொல்லக்கூடிய பகுதியில் படுக்கை அறையை அமைக்கக் கூடாது.

படுக்கை அறைகளை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கீழ்தளத்தில் (underground) அமைக்கக் கூடாது. எந்தத் திசையில் அமைந்தாலும் மிகுந்த கெடுபலனையே கொடுக்கும். இம்மாதிரியான வீட்டில் உள்ள ஒருசிலர் மன நோயாளியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

படுக்கை அறைகளை சரியாக எப்படி அமைக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் நாம் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏற்கெனவே கட்டப்பட்ட வீட்டையும் வாஸ்து வல்லுனர்களிடம் காட்டியோ அல்லது பிளானை கொண்டு சென்று நம்முடைய வீட்டின் நிலையை அறிந்து கொள்வது நம்மை நாம் நல்வழியை நோக்கிச் செலுத்துவதற்கு முதல் வழியாகும். நாம் பல்வேறு இடங்களில் தொழில் செய்தாலும் தொழிற்சாலைகளையோ அல்லது வியாபார ஸ்தலங்களை நிறுவனங்களை நடத்தினாலும் நம் வீடு முற்றிலும் இயற்கை விஞ்ஞானப்படி மிக மிக நன்றாக அமைந்தால் மட்டுமே நாம் நம் தொழிலில் வெற்றி பெற முடியும். நாம் வீட்டை மட்டுமே கிரஹப்பிரவேசம் என்று சொல்லுகின்றோம். மற்றவற்றை திறப்பு விழா என்று கூறுகின்றோம். கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் அனைவரும் ஜோதிட சாஸ்திரப்படி வேறு வேறு கிரஹ ராசியில் பிறந்திருந்தாலும், அவர்கள் அனைவரையும் ஒன்றாக இருக்கச் செய்கின்ற கிரஹம் (வீடு) மிகவும் சரியாக இருந்தால் மட்டும் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். வாழ்க்கை அமைதியாகச் செல்லும்.

என்னிடம் ஆலோசனை பெற விரும்புவோர் மாதத்தின் முதல் தேதி முதல் 7-ந் தேதி வரை சென்னையில் 13 பந்தல வேணுகோபால் தெரு, ஜஸ்ஹவுஸ், சென்னை - 600 005-லும் (தொ.பே 8570084) மாதக் கடைசி வரை கோவையில் 577907 மற்றும் 579031-லும் தொடர்பு கொண்டு ஆலோசனை பெறலாம். மேலும் வருகின்ற இதழ்களில் பூஜை அறை, மற்றும் சிறிய அறைகளை எப்படி அமைத்துக் கொள்வது என்பதனை தெரிந்து கொள்வோம்.

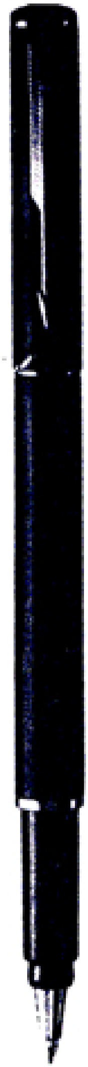
(தொடரும்)

**வீட்டில் விளையும் காய், பழங்களை தெரிந்தவர்களுக்குத் தருகிறோம். ஒரு பெண்மணி முதலில் அவர் வீட்டில் வேலை செய்யும் வேலைக்கார அம்மாளுக்குக் கொடுத்தது போகத்தான் மீதத்தை அக்கம் பக்கத்தவருக்குக் கொடுப்பார்.**

**- மங்களா கிருஷ்ணன்**



# என்ன கோர்ஸ் எங்கு படிக்கலாம்?



**நமது இதழில் 'வழிகாட்டிகள்' போட்டியை அறிவித்தது பற்றிப் பெருமிதப்படும் வகையில் நிறைய வாசகிகள் மிகப் பயனுள்ள கல்வி வகுப்புக்களைப் பற்றி எழுதி வருகிறார்கள். இவற்றைப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டே வாருங்கள். கல்வியாண்டில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கும் தரலாமே, வழிகாட்டலாமே! (வாசகர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை) இது ஒரு வழிகாட்டும் தகவல் பகுதி மட்டுமே. கோர்ஸ் அல்லது கோர்ஸ் நடத்தும் நிறுவனங்களின் நிறை குறைகளை அவரவர்கள்தான் ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நம் நிறுவனம் அதற்குப் பொறுப்பாகாது.**

**— ஆர்.**

## உடல் ஊனமுற்ற மாணவர்களுக்கான இலவச தொழிற்பயிற்சி

இளம்பிள்ளைவாதம் மற்றும் தொழுநோய்க் கண்டு உடல் ஊன்முற்ற மாணவ, மாணவியர்களுக்கு ஓர்த் நிறுவனமானது மத்திய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற ஐ.டி.ஐ. தொழிற்கல்வியை 1973 முதல் இலவசமாக வழங்கி வருகிறது.

பயிற்சி பிரிவுகள் :

1. டர்னர் 2. மெஷினிஸ்ட், 3. டிராப்ட்ஸ்மேன், 4. எலெக்ட்ரானிக்ஸ், 5. பிட்டர் ஆகிய 2 வருடப் பயிற்சிகள் மற்றும் 6. வெல்டர் 1 வருடப் பயிற்சி.

பயிற்சியில் சேரத் தகுதிகள்

1. பத்தாம் வகுப்பில் தேர்ச்சி (கணக்கு மற்றும் அறிவியலில் 40 சதவீத மதிப்பெண்கள்)

2. வயது 14 முதல் 25 வரை.

3. உடல் ஊனத்தின் சதவீதம் 40%க்கு மேல்.

4. கண் பார்வையற்றோர், காது கேளாதோர் தகுதி அற்றவர்கள். பயிற்சி ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஆகஸ்டு மாதம் முதல் வாரம் தொடங்கப்படும்.

தகவல் மற்றும் விண்ணப்ப குறிப்பேட்டை பெற தொடர்பு கொள்ளவும்.

**ஓர்த் ட்ரஸ்ட், 48. புதிய திருவலம் சாலை, காட்பாடி - 632 007.**

## NCVT (National Council for Vocational Training)

பணமின்றி படிப்பில்லை என்ற நிலை உருவாகிவரும் இக்காலக் கட்டத்தில் பணம் செலுத்தி படிக்க முடியாத ஏழை மாணவி, மாணவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாய் விளங்குவதுதான் தமிழ்நாடு கூட்டுறவு ஒன்றியத்தால் பட்டுக்கோட்டை மற்றும் பர்கூரில் நடத்தப்படும் தொழிற்பயிற்சி மையங்கள் (I.T.I.) இங்கு இலவசமாக தொழிற்பயிற்சி வழங்கப்படுகிறது. அரசு ஆணைப்படி இட/இன ஒதுக்கீடு மற்றும் கூட்டுறவு சங்கப் பணியாளர்களின் மகன்/மகள்களுக்கு 50% இடஒதுக்கீடும் வழங்கப்படுகிறது. தொழிற்பயிற்சி பற்றிய விவரங்களை கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் காணலாம்.

தொழில்பிரிவு/பயிற்சிக் காலம்/கல்வித்தகுதி

1. கம்ப்யூட்டர் (Data preparation and Computer Software)/ஓர் ஆண்டு/+2

2. ஆடை தயாரித்தல் (Dress Making)/ஓர் ஆண்டு எஸ்.எஸ்.எல்.சி.

3. துணி வெட்டுதலும் தையல் வேலையும் (Cutting and Tailoring)/ஓர் ஆண்டு/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி.

4. மின்சார பணியாளர் (Electrician) / 2

ஆண்டுகள்/எஸ்.எஸ்.எல்.சி.

வயது வரம்பு :

(எல்லாப் பயிற்சிகளுக்கும்) SC/ST பிரிவினருக்கு 14 முதல் 27 வயது வரை, மற்றவர்களுக்கு 14 முதல் 25 வயது வரை.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

1. முதல்வர், பட்டுக்கோட்டை கூட்டுறவு தொழிற்பயிற்சி நிலையம், ஒழுங்குமுறை விற்பனை கூட வளாகம், பாளையம், தஞ்சாவூர் சாலை, பட்டுக்கோட்டை - 614 601, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

(அல்லது)

2. முதல்வர், பர்கூர் கூட்டுறவு தொழிற்பயிற்சி நிலையம், மாதே பள்ளி, பர்கூர் - 635 104. தருமபுரி மாவட்டம்.

பின்குறிப்பு :

பெண்களுக்கு விடுதி வசதியும் உண்டு.

**- ஆர். கவிதா, DP & CS.**

**M**arine Engineering

Qualification : S.S.L.C.

Study at : Mohamed Sathak Poletechnic, Kilakarai, Ramnad.

இந்த கோர்ஸில் 10வது முடித்தவர்களும் +2 முடித்தவர்களும் சேரலாம். நல்ல வேலை வாய்ப்பு உள்ளது. நமது நாட்டில் இந்த கோர்ஸ் படித்தவர்கள் 9% மட்டுமே.

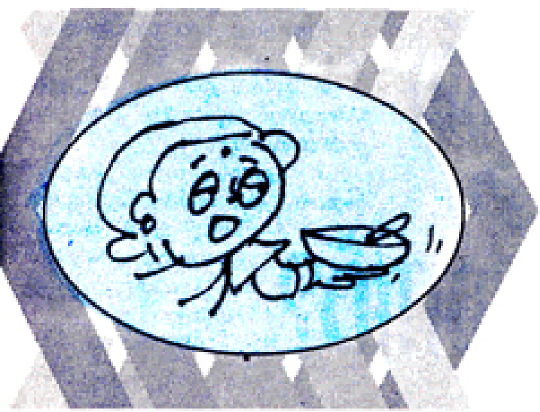
மேலும் விவரங்களுக்கு பாலிடெக்னிக்கை அணுகவும்.

**- சி. அருண்குமார்.**

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

***செய்த குணுக்கை நல்ல தயிரில் போட்டு கொத்துமல்லி தழைகளும், ஒரு ஸ்பூன் சீரகமும் போட்டுத் தயிர் குணுக்காகவும் கொடுத்தேன். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.***

***- கி. மஞ்சு***



## என்னென்ன மொழிகள் எங்கெங்கு படிக்கலாம்?

**வ**ர்த்தக ரீதியாகவும், பல்வேறு காரணங்களுக்காகவும் பிறமொழிகளைக் கற்றறிய வேண்டிய காலத்தின் கட்டாயப் பிடியில் நாம் இருக்கின்றோம். அவ்வாறு அயல்நாட்டு, அயல் மாநில மொழிகளைக் கற்றறிய விழைவோர்க்கு உதவிடுவதற்காக எங்கெங்கு என்னென்ன மொழிகளைக் கற்கலாம் என பட்டியலிட்டுள்ளேன்.

1. DELHI JAWAHARLAL NEHRU UNIVERSITY : பின்வரும் மொழிகளைப் பயிற்றுவிக்கின்றது.

1. உருது 2. ருஷிய மொழி, 3. இத்தாலி, 4. போர்த்துகீசிய மொழி, 5. இந்தோனேஷிய மொழி, 6. கொரிய மொழி, 7. புஷ்டோ, 8. ஜப்பான் மொழி, 9. ஸ்பானிஷ், 10. ஜெர்மன், 11. பிரெஞ்ச்.

தமிழ்மொழி : 1. உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், தரமணி, சென்னை - 20.

பிரெஞ்ச் : அலியான்ஸ் டிரான்சேஸ், 3/4-ஏ, கல்லூரி சாலை, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை -600 006.

2. தாகூர் ஆர்ட்ஸ் காலேஜ், பாண்டிச்சேரி - 600 501. (B.A., French)

3. பாரதிதாசன் அரசுக் கல்லூரி (மகளிர்), பாண்டிச்சேரி - 605 001. (B.A., French)

4. அழகப்பா பல்கலைக் கழகம், காரைக்குடி. (Cert. in French)

**ஜெர்மன் :**

1. மாக்ஸ் முல்லர் பவன், 13, காதர் நவாஸ் கான் சாலை, சென்னை - 6.

2. அழகப்பா பல்கலைக் கழகம், காரைக்குடி. (Cert. in German)

**ஜப்பான் மொழி :**

இந்தோ - நிப்பான் கல்சுரல் எக்சேன்ஜ் சொசைட்டி, 10, சித்ரஞ்சன் சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18.

**ருஷிய மொழி :**

ருஷிய கலாசார மையம், 27, கஸ்தூரி ரங்கா சாலை, சென்னை - 18.

**சமஸ்கிருதம் :**

1. பாரதீய வித்யாபவன், 38/39, கிழக்கு மாடவீதி, மைலாப்பூர், சென்னை - 4.

2. குயின் மேரீஸ் கல்லூரி, சென்னை - 4. (B.A. Sanskrit)

3. விவேகானந்தா கல்லூரி, சென்னை - 4. (B.A., Sanskrit)

4. ராஜாஸ் காலேஜ் ஆப் சான்ஸ்கிரிட் மற்

றும் தமிழ் ஸ்டடீஸ் மற்றும் மியூசிக், திருவையாறு. (B.A., Sanskrit)

**ஹிந்தி :**

1. டிபார்ட்மெண்ட் ஆப் கரஸ்பாண்டன்ஸ் கோர்ஸ், சென்ட்ரல் ஹிந்தி டைரக்டரேட், வெஸ்ட் பிளாக் – 7, ராமகிருஷ்ணாபுரம், நியூ டெல்லி – 110 066.

2. தக்ஷிணா பாரதிய ஹிந்தி பிரச்சார சபா, தி.நகர், சென்னை – 17.

**அரேபிய மொழி : (B.A.,)**

1. தி நியூ காலேஜ், சென்னை – 14.

2. ஜமால் மொகம்மது கல்லூரி, திருச்சிராப்பள்ளி – 620 020.

தெலுங்கு : (B.A.)

1. குயின் மேரீஸ் காலேஜ், சென்னை – 4.

2 D.R.B.C.C.C. ஹிந்து காலேஜ், பட்டாபிராம், சென்னை – 72.

**மலையாளம் : (B.A.)**

1. பிரசிடென்சி காலேஜ், சென்னை – 5.

**உருது (B.A.) :**

அரசு கலைக் கல்லூரி (ஆண்கள்), நந்தனம், சென்னை – 35.

– ஏ. அருண் கிருஷ்ணகுமார்.

## National Institute of Foundry and Forge Technology

**(A Govt. of Indian Society Under Minister of HRD)**

1. இங்கு B.Tech (Manufacturing Engg) என்ற பொறியியல் பட்டப்படிப்பு உள்ளது.

காலம் : 4 ஆண்டுகள்

தகுதிகள் : 10+2 வில் Physics, Chemistry, Maths, Englishல் தேர்ச்சி.

வயது : அதிகபட்சம் 21 (SC/ST பிரிவினருக்கு 5 ஆண்டுகள் தளர்த்தப்படுகின்றன.)

தேர்வு செய்யும் முறை : அகில இந்திய அளவிலான நுழைவுத் தேர்வு மூலம்

தேர்வு மையங்கள் : மும்பை, தில்லி, சென்னை, ஹைதராபாத், கல்கத்தா மற்றும் ராஞ்சி.

### 2. Advanced Diploma in Foundry Forge Technology

காலம் : 18 மாதங்கள்

தகுதிகள் : Met/Mech/Prodnல் டிப்ளமோ தேர்ச்சி

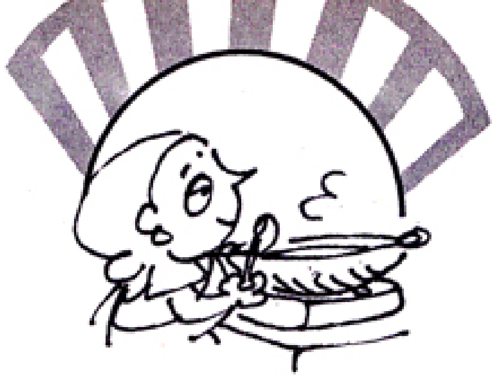
(or)

B.Sc.,வில் Physics/Chemistry/Maths தேர்ச்சி.

தேர்வு செய்யும் முறை : அகில இந்திய அளவிலான நுழைவுத் தேர்வு மூலம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

Chairman, Academic Affairs, NIFFT, Ranchi - 834 004.



மெல்லிய சேமியாவாக இல்லாமல் கொஞ்சம் தடிமனாய் உள்ள சேமியா ஒரு ஆழாக்கு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் ப்ரவுன் நிறத்தில் வறுக்கவும். வெல்லத்தை கெட்டிப்பாகு வைத்து ஏலத்தூள் சேர்த்து சேமியாவுடன் கலந்து உருண்டை பிடிக்க நம் குழந்தைகள் இஷ்டமாய் சாப்பிடுவார்கள்.

– கி. மஞ்சு

SHIVAJI UNIVERSITY
KOLHAPUR

கீழ்க்கண்ட படிப்புகளை நடத்துகிறது –

1. M.Sc., Environmental Science

தகுதிகள் : B.Sc., யில் Physics/Chemistry/ Botany/Zoology/Environmental Science/Geology/Geography/Micorbiology/Pollution/Bio-chemistry/Statistics மேற்கண்டவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை முதன்மை பாடமாகவும், Chemistry-ஐ ancillary-யாக படித்திருக்க வேண்டும்.

B.Sc., யில் 50% தேர்ச்சி.

2. M.Sc., Agro - Chemicals and Pest Management

தகுதிகள் : B.Sc., யில் Physics/Chemistry/ Botany/Zoology/Microbiology ஏதேனும் ஒன்றை முதன்மை பாடமாகவும்

Chemistry/Botany/Zoology/Microbiology/Bio-chemistry/Plantprotection.

இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ancillary-யாக படித்திருக்க வேண்டும்.

B.Sc., யில் 50% தேர்ச்சி.

3. M.Sc., Industrial Chemistry

தகுதிகள் : B.Sc., Chemistryயில் 50% தேர்ச்சி.

4. M.Sc., Sericulture

தகுதிகள் : B.Sc., யில் Botany அல்லது Zoology ஐ முதன்மை பாடமாக படித்திருக்க வேண்டும். B.Sc.,யில் 50% தேர்ச்சி.

மேற்கண்ட பட்டப் படிப்புகளுக்கு தேர்வு செய்யும் முறை அனைத்திந்திய அளவிலான

நுழைவுத் தேர்வு மற்றும் நேர்காணல் மூலம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :
Registrar, Shivaji University,
Kolhapur - 416 004.

JIWAJI UNIVERSITY
GWALIOR

கீழ்கண்ட பட்டப் படிப்புகளை நடத்துகிறது.

1. Master of Business Economics

தகுதிகள் : ஏதேனும் ஒரு பட்டப் படிப்பில் 50% தேர்ச்சி.

2. Master in Chemicals, Sales and Marketing Management (First batch 100% placement)

தகுதிகள் : B.Sc., Chemistry (or) B.Pharm ல் 50% தேர்ச்சி.

3. Master in Instrumentation and Commercial Methods of Industrial Analysis.

தகுதிகள் : B.Sc., Chemistry (or) B.Sc., Chemical Tech. (or) B.Sc., Instrumentல் 50% தேர்ச்சி.

4. M.Sc., Environmental Chemistry

தகுதிகள் : B.Sc., Chemistry/B.Sc., Chemical Tech. (or) B.Sc., Instrument-ல் 50% தேர்ச்சி.

மேற்கண்ட பட்டப் படிப்புகள் நான்கு செமஸ்டர்களை கொண்டது. (2 வருட கோர்ஸ்)

இது தவிர கீழ்க்கண்ட P.G. Diplomaக் களையும் இப் பல்கலைக் கழகம் நடத்துகிறது.

1. Post Graduate Diploma in Chemicals, sales and Marketing Management.

தகுதிகள் : B.Sc., Chemistry/B.Pharm-ல் 50% தேர்ச்சி.

2. P.G. Diploma in Clinical Pathology and Diagnostic Technology.

தகுதிகள் : B.Sc., Biology/Biochemistry (or) B.Pharm/B.H.Sc.,யில் 50% தேர்ச்சி.

3. P.G. Diploma in Environmental Science

தகுதிகள் : B.Sc., Chemistry/B.Sc., Chemical Tech.

Duration for the P.G. Diploma Course is 1 year.

தேர்வு செய்யும் முறை :

அனைத்துப் படிப்புகளுக்கும் தேர்வு செய்யும் முறையாவது அனைத்திந்திய அளவிலான நுழைவுத் தேர்வின் மூலம்.

தேர்வு மையம் : குவாலியர்

மேலும் விவரங்களுக்கு :

**Registrar, Jiwaji University,**
**Gwalior.**

– எஸ். பிரபு.

**10** வது +2 தேறிய மாணவிகள் 'மிட் வைஃப்' பயிற்சிக்கு சேர்த்துக் கொள்ளப் படுவர். அரசு மருத்துவமனைகளில் செவிலி யருக்கு உதவியாளராக பணிபுரிவது இது. ஒரு வருடம் நடைபெறும் சான்றிதழ் நல்ல வேலை வாய்ப்புள்ள படிப்பு இது. இந்தப் படிப்பு கீழ்க்கண்ட அரசு கல்லூரிகளில் நடைபெறு கிறது.

Govt. Hospital For Women and Children, Egmore, Chennai - 8.

Sri Ivanstedford Hospital, Ambattur, Chennai.

## காஸ்டியூம் – டிசைன் டிப்ளமோ - 3 ஆண்டுகள்.

**உ**டைகள் தேர்ந்தெடுத்தல் வடிவமைத் தல், அலங்காரப் பொருட்களை உபயோ கிக்கும் முறை பற்றிய படிப்புக்கு தற்போது தனியார் துறைகளில் வேலை வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. திரைத் துறையிலும் சின்னத் திரை யிலும், வெளிநாடுகளிலும் வேலை வாய்ப்பு உள்ளது. இதில் பெண்கள் மட்டுமே சேர்க் கப்படுவர்.

தகுதி : 10, +2 அதிக மதிப்பெண்களுடன் தேர்ச்சி.

அரசு மகளிர் பாலிடெக்னிக், கோயம்புத்தூர் - 44.

பாரதியார் நினைவு மகளிர் பாலிடெக்னிக், எட்டயபுரம்.

அரசு மகளிர் பாலிடெக்னிக், மதுரை.

வெள்ளைச்சாமி பாலிடெக்னிக், விருதுநகர் - 1.

– எஸ். வசந்தி.

**பொரியலுக்குப் போடும் தேங் காய்த் துருவல் இளசாக இருந்தால் சிறிது வறுத்துப் பின் பொரியலில் சேர்த்தால் பொரியல் அதிக நேரம் நன்றாக இருக்கும்.**

**– வசந்தி ரவிச்சந்திரன்**



தீபாவுக்குப் புத்தம் புது சீருடை அணிவித்து, முகத்தில் பவுடரிட்டு, கன்னத்தில் திருஷ்டிப் பொட்டிட்டு, காலில் ஷூ மாட்டும் போது பெருமிதமாக இருந்தது சீதாவிற்கு. என் பெண் இவள் - இவள் தொடங்கப் போவது ஒரு மாறுபட்ட வாழ்க்கை, பாட்டியைப் போல் இவள் முகம் இழந்து வாழக் கூடாது, அம்மாவைப் போல் அல்லல் படக்கூடாது. இவளைச் சார்பில்லாமல் நிமிர்ந்து நிற்கக் கூடியவளாக வளர்க்க வேண்டும். சீதாவுக்குத் தன் எண்ணப் போக்கே வியப்பளித்தது.

"பாவம் செஞ்சவங்கதான் பொம்பளையாப் பொறப்பாங்க. அவங்க வாழ்க்கை ஆண் பிள்ளையின் சௌகரியத்துக்காக உருவாக்கப்பட்டது. வீட்டுக்கு வெளியே வேலை செய்து களைத்து வரும் கணவனுக்கு சிசுருஷை செய்வதே ஒரு பெண்ணின் கடமை.

# கல்யாண வேலிகள்



தனக்கென்று எந்த விதமான சுய விருப்பு, வெறுப்பும் இல்லாமல் கணவனுக்காகவும், குடும்பத்திற்காகவும், கணவனைச் சார்ந்தவர்களுக்காகவும் தன்னை முழுமையாகத் தியாகம் செய்பவளே போற்றத்தக்க பெண்" என்றெல்லாம் அவள் ஒரு காலத்தில் முழுமையாக நம்பினாள்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் 'பளிச்'சென்ற உடையைப் பார்த்துப் பொறாமைப்பட்டாலும் "வீட்டிலே ஒழுங்கா வேலை செய்யாம, ஜாலியா சுத்தற பொம்பளைங்கதான் வேலைக்குப் போவாங்க. புருஷன் சம்பளத்தில் குடும்பத்தை சவரணையா நடத்தத் தெரிஞ்சவங்க ஏன் வீட்டுக்கு வெளியே போவணும்?" என்று நினைத்து வந்தாள் அவள்.

கீதா படிக்கிறேன், வேலைக்குப் போகிறேன் என்று கடிதத்தில் எழுதிய போதெல்லாம் சீதாவின் அம்மாவும் இதைத்தான்

2



சொன்னான். "ரெண்டு புள்ளை பெத்தப்புறம் இவனுக்குப் படிப்பென்ன படிப்பு..." என்று.

விவாகரத்து என்ற மிகக் கசப்பான உண்மை, சீதாவிற்குப் பலவற்றை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியது. திடீரென்று தன் பெண்மையின் அவலம் புரிந்தாற் போலிருந்தது. கலியாணமே செய்து கொள்ளாத தலைமையாசிரியை தவமணி பாலியையும், விதவையான பின் நர்ஸ் வேலைக்குப் படித்து தன் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டு விட்ட சிசிலி தாமஸையும் பாராட்டத் தோன்றியது. அம்மா அடிக்கடி கூறுவாள்... "ஆமா.. வேலைக்குப் போயென்ன, சம்பாதிச்சென்ன, ஆம்பிள்ளைத் தொணையில்லாம என்னடி வாழ்க்கை" என்று... இப்போது "ஆம்பளைத் துணை" என்ற வார்த்தையே உடம்பை எரிக்கிறாப் போல இருந்தது.

தீபாவின் சின்ன விரலைப் பிடித்துக் கொண்டு பள்ளிக்கு நடக்கும் போது சந்தோஷமாக இருந்தது. "அம்மா டீச்சர் அடிப்பாங்களா?" என்று குழந்தை கேட்க, சீதா அவளை அணைத்துத் தூக்கிக் கொண்டாள். "மாட்டாங்க தீபா... டீச்சர் உன்னோட விளையாடுவாங்க. பாட்டுப் பாடுவாங்க..."

## உஷா சுப்ரமணியன்

குழந்தை சிரித்தது.

எத்தனை விதமான அம்மாக்கள்... எல்.கே.ஜி. குழந்தைகள் பெரும்பாலாரோடும் அம்மாக்களுடன், ஆர்வம் ததும்பும் அப்பாக்களும் வந்திருந்தனர். தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிய பெருமையும், எதிர்பார்ப்பும் அனைவர் கண்ணிலும் தெரிந்தது. தீபா பள்ளியில் சேர்ந்த தினத்திலிருந்து அழுவதில்லை. அவளுக்குக் கையாட்டி விடை கொடுத்து விடுவாள். இன்று டீச்சர் அழைத்தாள். "மிஸஸ் ரமேஷ்..." சீதாவுக்கு அவர் தன்னை அழைக்கிறார் எனும் எண்ணமே தோன்றவில்லை. "தீபாவோட அம்மாதானே நீங்க... உங்க பெண்ணோட அப்ளிகேஷன் பாரம் இன்னும் பூர்த்தி செய்யப்படலை. உங்க ஹஸ்பெண்டை வந்து கையெழுத்துப் போட்டுடச் சொல்லுங்க..."

திகைத்து நின்றாள் சீதா. சட்டென, "அவருக்கு மஞ்சக் காமாலைங்க. எப்படியும் ஒரு மாசமாகும். பாரமைத் தந்திங்கன்னா கையெழுத்து வாங்கிட்டு வந்துடறேன்..."

டீச்சர் யோசித்தார்... "பாரமை அட்மிஷன் ஆன பிறகு 'பைல்'லேயிருந்து எடுக்கக் கூடாதுங்க... ஆனாலும் வாங்க, ஹெட்மிஸ்ட்ரஸிடம் சொல்லி எடுத்துத்

தர்றேன்..."

சீதா பெருமூச்சு விட்டாள். 'தப்பித்து விட்டேன்' வீடு திரும்பும் வரை தொடர்ந்து சிந்தித்தாள். ஒரு கையெழுத்துக்காக அவனிடம் மறுபடியும்... யாரையாவது துணைக்கு அழைத்துக் கொண்டு போகலாமா... இல்லை, அம்மாவை அனுப்பலாமா... அம்மா 'மாப்பிள்ளை, ஏதோ அவ தப்புப் பண்ணிட்டா... நீங்க பெரிய மனசு பண்ணி, எதையும் மனசுல வச்சுக்காம இதிலே கையெழுத்துப் போட்டுத்தரணும்' என்று கெஞ்சும் காட்சி மனதில் வந்தது. நெஞ்சில் குமட்டல் தோன்றியது. 'இதோ போட்டுத் தருகிறேன்' என்று அவன் கண்முன் அப்ளிகேஷன் பாரத்தையே கிழித்துப் போட்டாலும் போடுவான். தீபாவுக்கு அட்மிஷனே மறுக்கப்படலாம். என்ன செய்வது?

சிந்தித்தபடியே வீட்டிற்குள் நுழைந்தாள். அம்மா சாப்பிட்டு விட்டு அக்கடா என்று படுத்திருந்தாள். வர, வர அம்மாவைப் பார்த்தாலும் பாவமாக இருக்கிறது. தன் கைம்மைக்கு அங்கீகாரம் பெறுவதற்காகச் செய்து கொண்ட பழக்கங்களே இன்று கொடுமையாகத் தாக்குகின்றது. விடியற்காலை நாலரை மணிக்கு எழுந்து தலையில் பச்சைத் தண்ணியைக் கொட்டிக் கொண்டு குளியல். தொடர்ந்து மணிக்கணக்கில் பூஜை பாராயணங்கள். செருப்பில்லாத காலுடன் கோவிலுக்கு நடை... பத்து மணிக்கு அவதி. அவதியாக ரசிக்கக் கூடாது என்ற கட்டுப்பாட்டுடன் அள்ளிப் போட்டுக் கொள்ளும் சாப்பாடு. அதுதான் சோர்ந்து விடுகிறாள். ஐம்பத்தைந்து வயதுதான் என்றாலும் மிகவும் தளர்ந்து விட்டாள். குற்ற உணர்வில்லாமல் அவள் அனுபவிக்கும் ஒரே விஷயம், தீபாவுடன் விளையாடுவதுதான்.

அம்மா தூங்குவதும் சௌகரியமாயிற்று. சீதாவால் மனமறிந்து தவறு செய்ய முடியாது. ஆனால் இப்போது வேறு வழியில்லை. அப்ளிகேஷன் பாரத்தில் தந்தை பெயர் என்றிருந்த இடத்தைப் பார்த்தாள். ஒன்னரை இஞ்ச் இடம்தான். ஆனால் அதை நிரப்ப வேண்டும். பேனாவை அருகில் எடுத்துச் செல்லும் போது கை நடுங்கியது. பள்ளியில் இது தீபாவின் அப்பா கையெழுத்தில்லை என்று கண்டு பிடித்து விட்டால்... போலீஸ் கேஸாகுமா... தீபாவைப் பள்ளியை விட்டே நீக்கி விடுவார்களா? தெரியாது. பயமாக இருக்கிறது. ஆனால் வேறு வழியில்லை. கிழிந்த தாளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாலைந்து முறை எம்.எஸ். ரமேஷ் என்று ஆங்கிலத்தில் எழுதிப் பார்த்துக் கொண்டாள். நன்கு பழகிய பிறகு அப்ளிகேஷனில் கை நடுக்கமின்றி கையெழுத்திட்டாள். ஒரு மணிக்கு தீபாவை அழைக்கச் சென்றபோது டீச்சரிடம் தந்தபோது, அவள் புன்சிரிப்புடன் 'தாங்க்யூ' என்று வாங்கி வைத்துக் கொண்டதுடன் 'தீபா ரொம்ப சமர்த்துப் பெண்' என்று சர்டிபிகேட்டும் தந்தாள். பிழைத்து விட்டேன் இந்த முறை.

இரவு ஒன்பது மணிக்குப் பர்வதம் மாமி 'சீதா, சீதா' என்று குரல் கொடுத்தாள். "உங்க அக்கா 'போன்' பண்ணினா. அரை மணியில் திரும்பக் கூப்பிடுவா. வந்துவிடறயா?" அவசர, அவசரமாகச் சமையலறையைக் கழுவிவிட்டுக் கிளம்பினாள். மாமாவும், பர்வதம் மாமியும் நல்லவர்கள். எம்.ஏ. படித்த அவர்கள் பெண் லலிதாவுக்கு சீதாவைவிட நான்கு வயது அதிகமாகிறது. இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. ஜாதகத்தில் ஏதோ கடுமையான தோஷமாம். மின்வாரியத்தில் வேலை செய்யும் லலிதாவின் முகத்தில் சதா ஒரு கோபமும், சோர்வும் இருக்கும். வீட்டுக்கு வந்தால் சிடு, சிடு என்று சாப்பிடுவாள், டி.வியில் படம் பார்ப்பாள். மாமியின் கல, கலவென்ற சுபாவத்திற்கு நேர் எதிரி. "கன்னி கழியாத பொம்பளையா இருக்கிறது கொடுமை. அவ வேற எப்படி இருப்பா?" என்று அம்மா கூறுவாள். பர்வதம் மாமியோ 'எல்லாம் தலை விதி' என்று முடித்து விடுவாள்.

சீதாவின் போன் வந்தபோதும் லலிதா சோபாவில் உட்கார்ந்து டி.வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் முகத்தில் இருந்த எதிர்ப்பு உணர்ச்சியைப் பார்த்தபோது, இவள் வால்யூமைக் குறைக்காமல் சீதாவின் பேச்சு காதில் விழாமல் சதி செய்வாள் என்று தோன்றியது. நல்ல படிப்பு, வேலை, குடும்பம் எல்லாம் இருந்தும் தனக்கென ஒரு ஆண் பிள்ளை கிடைக்காததுதான் இவள் எதிர்ப்பு மனப்பான்மைக்குக் காரணமா? நல்ல வேளை,

**அடை செய்யும்போது ஒரு கப் கேரட்டைத் துருவிப் போட்டுப் பாருங்கள். அடடா! அடையின் ருசியே தனிதான்!**

**— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்**



# தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்

வழங்கும்

# தேவியர் தரிசனம்

## புதிய பக்தி உலா



**வழிபடும் தேவியர்**

* அருள்மிகு மூகாம்பிகை அம்மன் - போரூர் - குன்றத்தூர்
* அருள்மிகு தேவி காமாட்சி அம்மன் - மாங்காடு
* அருள்மிகு தேவி கருமாரி அம்மன் - திருவேற்காடு
* அருள்மிகு தேவி வைஷ்ணவி அம்மன் - திருமுல்லை வாயில்
* அருள்மிகு தேவி கொடியுடை அம்மன் - திருமுல்லை வாயில்
* அருள்மிகு தேவி செங்காளம்மன் - செம்புலிவரம்
* அருள்மிகு தேவி ஆனந்தவல்லி அம்மன் (முக்கண் நாயகி) - பஞ்சட்டி
* அருள்மிகு தேவி திருவுடை அம்மன் - மேலூர்
* அருள்மிகு தேவி வடிவுடை அம்மன் - திருவொற்றியூர்

**செவ்வாய், வெள்ளி மற்றும் பௌர்ணமி நாட்களில் மட்டும்**

**புறப்படும் நேரம் : காலை 7 மணி**
**வந்து சேரும் நேரம்: இரவு 7 மணி**

**கட்டணம் : ரு 100/- (ஒருவருக்கு)**

**மேலும் கீழ்க்காணும் சுற்றுலாப்பயணங்களும் உங்களுக்காகவே:**

**திருப்பதி வெங்கடேச பெருமாள் விடியற்காலை தரிசனம்.** கட்டணம் ரூ. 300/-

**ஒரு நாள் பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா :** காணும் இடங்கள் - மேல் மருவத்தூர், ஆரோவில், அரவிந்தர் ஆசிரமம், மாத்ரி மந்திர், கடற்கரை, திருவக்கரை. கட்டணம் ரூ. 150/-

**8 நாள் ஆந்திர மாநில சுற்றுலா :** காணும் இடங்கள் நெல்லூர், விஜயவாடா, நாகார்ஜுனா சாகர் அணைக்கட்டு, செகந்திராபாத், மந்திராலயம், புட்ட பர்த்தி, மதனபள்ளி (அ) கதிரி, திருத்தணி, இன்னும் பல. கட்டணம் ரூ. 2,800/-

**ஒரு நாள் சென்னை சுற்றுலா :** எம். ஜி. ஆர். திரைப்பட நகர், அறிஞர் அண்ணா வன உயிரியல் பூங்கா(வண்டலூர்), கிஷ்கிந்தா. கட்டணம் ரூ. 125/- (நுழைவுக் கட்டணம் உட்பட)

முழு விவரங்களுக்கும், பயண முன்பதிவிற்கும் :
விற்பனை மற்றும் விசாரணைப்பிரிவு,

**தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்**
4, ஈ.வெ.ரா. பெரியார் சாலை, சென்னை - 600 003
போன் : (044) - 560294 / 561385

DIPR / 579 / DIS / 97

# ஆத்ரேயா

## ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்



வஸந்தா

வஸந்தா ராஜகோபாலன் : என்ன வாசகர்களே!! உங்களுக்கு ஒரு சந்தோஷமான செய்தியை கீழே தருகின்றேன்.

''நீங்கள் விரும்பி அணியத் துடிக்கும் ''ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்'' தபால் மூலமாக உங்கள் வீடு தேடி வந்து சேரும்.''

1. உங்கள் ரவிக்கையின் அளவு அல்லது 'ப்ரா' சைஸ்.
2. உங்களுக்கு தேவையான கலர்களின் துணி கட்டிங்.
3. எவ்வளவு ரவிக்கையானாலும் போஸ்டல் சார்ஜ் ரூ. 20/-
4. அத்துடன் நீங்கள் வாங்கப் போகும் ரவிக்கையின் மொத்த விலை ஆகியவற்றை 'ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ்' என்ற பெயரில் DD அல்லது M.O. எடுத்து அனுப்பி வைக்கவும்.

மிகவும் உயர்தரமான 2X2 துணியில் - வெளிநாட்டு மிஷினில் தைக்கப்பட்ட எங்களது 'ஆர்டினெரி' ரெடிமேட் ரவிக்கைகளின் விலை பட்டியல் -

| | | |
|---|---|---|
| 30"-32" அளவு ரூ. 80/- | 38"-40" அளவு ரூ. 95 | 44" அளவு ரூ. 110/- |
| 34"-36" அளவு ரூ. 90/- | 42" அளவு ரூ. 100/- | 44XL அளவு ரூ. 120/- |

### பரிசு என்ன வாங்குவது என்ற குழப்பமா???

உங்களுக்கு தெரிந்தவரின் திருமணமா - பிறந்தநாளா - திருமண நாளா அல்லது வேறு ஏதாவது சுபநிகழ்ச்சியா?? கவலையை விடுங்கள் ரூபாய் 101/- அல்லது ரூ. 201/- DD அல்லது M.O. 'ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ்' என்ற பெயரில் - மற்றும் சரியான விலாசம், ரவிக்கையின் அளவு இவற்றை எங்களுக்கு அனுப்பவும். நாங்களே சரியான ரவிக்கையை பரிசாக சேர்க்க வேண்டியவரிடம் சேர்த்து விடுகின்றோம். நல்ல ஐடியா இல்லையா??!!

எங்களது 'ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்' கிடைக்கும் மற்ற இடங்கள் :

1. நல்லீஸ் சில்க்ஸ் சாரீஸ் டிரேடர்ஸ்
41, லெபோ அம்பாங் 50100
கோலாலம்பூர், மலேசியா.
போன் : 2385468

2. கணேச லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
146, லாங் பஸார்,
வேலூர் - 632 004

3. ஸ்ரீ லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
62, நாகேஸ்வரன் வடக்கு வீதி,
கும்பகோணம் - 612 001.

4. முகமத் முஸ்தாபா & சம்ஸீதீன் கம்பெனி
Pvt. Ltd. சிரங்கன் ப்ளாஸா, 320 சிரங்கன் ரோடு, சிங்கப்பூர் - 218108.
போன் : 2955855

5. கல்பனா டெக்ஸ்டோரியம்
(ஆஞ்சநேயர் கோவில் பஸ் நிலையம் அருகில்)
நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.
போன் : 2331311

5. மாடிக் கடை காரைக்கால் டெக்ஸ்டைல்ஸ்
198, திருநள்ளார் ரோடு, காரைக்கால்.

## ATHREYA GARMENTS

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை (ஹோட்டல் சுப்ரபாத் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 Ph: 8226586 Fax : 8276031, 560076

**வேலை நேரம் : 10.00 முதல் இரவு 8.00 வரை. ஞாயிறு விடுமுறை**

**Credits Cards Accepted**

**தேங்காய் சட்னி அரைக்கும் போது பச்சைமிளகாய்களை எண்ணெயில் ஒரு வதக்கு வதக்கி அரைத்து இட்லி - தோசைக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப் பிட்டு பாருங்கள்! என்ன? ருசி அபரிமித மாக இருக்கிறதா?**

**— விமலா தியாகராஜன்**



சீதாவைப் பார்த்ததும் டிவியை நிறுத்திவிட்டு, 'விருட்'டென்று எழுந்து போனாள்.

ரமேஷிடமிருந்து ஜீவனாம்சப் பணம் முழுவதுமாக வந்ததா என்று கீதா கேட்டாள். தீபாவின் அட்மிஷன் செலவுக்காகத் தான் பணம் கேட்டுச் சென்றதைச் சொல்லும்போது, சீதா விக்கி, விக்கி அழத் துவங்கினாள். கீதா 'சட்'டென்று புரிந்து கொண்டாள். "பாஸ்டர்ட், விவாகரத்தான மனைவியை 'ரேப்' செய்யறது எவ்வளவு பெரிய குற்றம் தெரியுமா. அமெரிக்கா, கானடா மாதிரி நாடுகளில் என்றால் பெண் விடுதலை இயக்கங்கள் இந்த கேஸை எடுத்துக் கொண்டு மீடியாவில் விளாசித் தள்ளியிருப்பார்கள். மில்லியன் டாலர் காம்பன்ஸேஷன் கிடைக்கும். பணமில்லை என்றாலும் அவனை ஜெயிலில் தள்ளியிருப்பார்கள். இந்தியாவிலே பெண்களுக்கு என்னிக்கு நியாயம் கிடைத்தது. ஒரு கேஸ்லே அவள் நடத்தை கெட்டவள் அதனால் அவளை கற்பழிப்பது நியாயமானதுன்னே ஒருத்தர் சொன்னாரே. இதெல்லாம் மனசுலே வெச்சுக்காதே சீதா, சேற்றுலே காலை வச்சிட்டோம்னு நினைச்சுட்டு கழுவி விடு."

"சீதா, நான் இத்தனை தூரத்தில் இருக்கேன். இருந்தாலும் சதா உன் நினைவுதான். மேலே என்ன செய்யறதா இருக்கே... வேலை ஏதாவது தேடறியா?"

"என்ன வேலை செய்யறது. நீயாவது பன்னிரண்டாவது படிச்சே.. நான் பத்தாவது கூட முடிக்கல்லை. சமையல் வேலைதான் தெரியும். அது கூட மத்தவங்க வீட்டுலே சமையக்காரியானா, அம்மா அவமானத்திலே செத்துடுவா."

"இல்லை சீதா, சதா வெட்டிக்கிட்ட புருசனைப் பற்றி நெனைச்சு வெறுப்பேத்திக்காம நீ புதுசா ஏதாவது செய்யறது உனக்கும் நல்லது, உன் பெண்ணோட வளர்ச்சிக்கும் நல்லது. டைப்ரைடிங், கம்ப்யூட்டர் படின்னு சொல்லக் கூட உனக்கு இங்கிலீஷ் அறிவு கிடையாது. சில சமயம், உன்னை இங்கே அழைச்சுட்டு வரணும்னு தோணுது. இங்கெல்லாம் ஏதாவது வேலை கிடைக்கும். கௌரவம், அகௌரவம் கிடையாது. ஆனா, பணத்துக்கு மதிப்பில்லை. லோகு மாமா சம்பளம் சௌகரியமாய் வாழப் போதாது. நானும் ஏதேதோ வேலை செய்யறேன். உனக்கு உதவணும்னு மனசு துடிக்கிறது. என்ன செய்யறதுன்னு தெரியல்லை" கீதா நெகிழ்ந்தாள்.

"சீதா ஏதாவது வழி பிறக்கும். நம்பிக்கையை விடாதே. அம்மா பிறருக்காகத் தன்னை எரிச்சிட்டாலும், நம்ம ரெண்டு பேருக்கும் பலமான தூணாத்தான் இருக்கா. அவதான் உனக்குப் பலம். அம்மா உடம்பெல்லாம் சாதாரணமாகத் தானே இருக்கா?"

"வழக்கம் போலத்தான்...."

"சீதா இங்கே லோகு மாமாவுக்குப் பழக்கமான ஒருத்தர் ஸாம்னு சொல்லுவாங்க, சாம்பசிவம்னு பேரு. மெட்ராஸ் வர்றார். அவர்கிட்ட உனக்கு ரெண்டு புடைவை, தீபாக் குட்டிக்கு ட்ரெஸ், பொம்மை எல்லாம் அனுப்பியிருக்கேன். நாளை, நாளன்னிக்கு வீட்டுக்கு வருவார். ஸாம் நாலஞ்சு மாசம் இந்தியாவிலே இருப்பார். ரொம்ப நல்ல மனுஷர். உனக்கு ஏதாவது உதவி வேணும்னா தயங்காம கேளு. லோகு மாமா மேல ரொம்ப மதிப்பு வச்சிருக்கார். எல்லாம் செய்வாரு. உனக்கு இங்கிருந்து வேற என்ன வேணுமோ எழுதறியா... என்னால இதுக்கு மேல" கீதா நெகிழ்ந்தாள்...

"அக்கா, உங்ககூட பேசறதே எவ்வளவு மகிழ்ச்சியா இருக்கு. மாசம் ஒரு தரம்... இன்னிக்கு கீதாக்கா கூப்பிடுவான்னு காத்திருக்கறதே சந்தோஷமா இருக்கு."

மறுநாள் மாலை சாம்பசிவம் வீடு தேடி வந்தார். தீபாவுக்கு எத்தனை விதமான பொம்மைகள், படம் வரையும் க்ரேயான்கள் கதைப் புத்தகங்கள், அழகான ப்ராக்குகள், அம்மாவுக்கு தோசை வார்க்க நான்ஸ்டிக் தோசைக் கல்லு, சீதாவுக்குப் புடைவைகள். தீபா விதம் விதமான சாக்லேட், பிஸ்கட் பாக்கெட்களைப் பிரித்த படி சிரித்தாள். சீதா அவற்றை அவளிடமிருந்து பிடுங்கி உள்ளே வைத்தாள்.

அம்மா சாம்பசிவத்திடம் பேசிக் கொண்டிருக்க, சீதா கதவுப்புறம் நின்றவாறு பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

"தம்பி எங்க மாப்பிள்ளை, பொண்ணு இருக்கிற ஊர்லேதான் இருக்கிங்களோ. அங்கல்

லாம் ரொம்பக் குளிருமாமே..."

"ஆமாம்மா..."

"எந்த ஊரு உங்களுக்கு எத்தனை பசங்க?"

"இந்த ஊரு தாம்மா. கலியாணமே பண்ணிக்கல்ல. அப்புறம் குழந்தைங்க ஏது?" சீதா அவசரமாக வெளியே எட்டிப் பார்த்தாள். சற்றே முன் வழுக்கை விழுந்து நாற்பது வயதாவது இருக்கும் போலிருக்கு... கலியாணம் கட்டிக்கல்லையா? என்ன காரணம்?

"ஏன் தம்பி, சின்ன வயசிலே வெளிநாடு போயிட்டீங்களோ?" அம்மா கேட்டாள்.

"இல்லைம்மா... குடும்பத்திலே கூடப் பிறந்த அக்கா, தங்கைங்க அஞ்சு பேரு. அவ்வளவு வசதியான குடும்பமும் இல்லை. ஒரே ஆண் பிள்ளையான எனக்கு அவங்க வாழ்க்கையை அமைச்சுக் குடுக்கறதே பெரிய காரியமா இருந்தது. எப்படியாவது பணம் சேர்த்து ஒவ்வொரு தங்கையா கலியாணம் செய்து தருவதற்காக செய்யாத வேலையில்லை, போகாத நாடு இல்லை. சவுதி அரேபியா, பெஹரேன், லிபியா, கடைசியாக் கானடான்னு எல்லா ஊரும் பார்த்தாச்சு. எனக்காக ஏதாவது செய்துக் கணும்னு நெனைக்கிறப்ப நாடு திரும்ப வேண்டிய அவசியம் வந்துடுத்து."

"ஏன் இனிமே வெளிநாடு போகப் போறதில்லையா?"

"போகணும்தான். அங்கே என் வேலை காத்திண்டு இருக்கு... அதே சமயம், ஒரு பெரிய உண்மையும் புரிஞ்சுது. எங்கம்மாவுக்கு எழுபத்தி எட்டு வயசாகிறது. தனியாக இருக்க முடியவில்லை. ஆனா, அஞ்சு பெண்களைப் பெற்று, ஆளாக்கியும் எந்தப் பெண்ணும் அவர்களை வைத்துப் பராமரிக்க வசதியில்லை என்கிறார்கள். நான் பணம் அனுப்பினாலும், பொறுப்பேற்க யாரும் தயாராக இல்லை. அம்மாவை ஏலம் போடுவதைவிட நாமே கவனிச்சுக்கலாம்னு வந்துட்டேன். கொஞ்ச நாள் பார்ப்போம். ஏதாவது பிஸினெஸ் துவங்க முயற்சி செய்கிறேன். சரி வந்தால் தொடரலாம். இல்லாவிட்டால் அம்மாவையும் அழைத்துக் கொண்டு கானடா போய்விடலாமா என்று யோசிக்கிறேன்...."

"ஆண்பிள்ளை நீங்க அம்மாவைக் கவனிச்சுக்க முடியுமா? பேசாம ஒரு கலியாணம் பண்ணிண்டீங்கன்னா அவ பொறுப்பு மாமியாரைப் பார்த்துப்பா..."

சாம்பசிவம் சிரித்தார். "அம்மாவைப் பார்த்துக்க பெத்த பெண்களே ஒத்துக்காதபோது, வேறு வீட்டுப் பெண் அதைச் செய்யணும்னு எதிர்பார்க்க முடியுமா? வெளி நாட்டிலே எல்லாம் ஆண்கள் தனியா வசிக்கிறது, சமையல் செய்யறது, பெற்றவர்களைக் குழந்தைகளைப் பெண் துணையில்லாம வளர்க்கறது எல்லாம் ரொம்ப சகஜம்."

"ஆம்பிள்ளையை மதிக்காம ஆடறது தானே வெள்ளைக்காரன் நாகரீகம்" அம்மா முடித்தாள்.

"உங்க மகள் கீதாவும், மாப்பிள்ளை லோகநாதனும் எனக்கு ரொம்ப நண்பர்கள். உங்க இரண்டாவது மகள் வாழ்க்கையிலே ஏற்பட்ட சோகத்தைப் பற்றிச் சொன்னாங்க. அவங்க சுயமாகத் தன் காலில் நிற்க ஏதாவது ஏற்பாடு நீ கட்டாயம் செய்யணும்னு சொன்னாங்க. உங்க மக என்ன செய்ய விரும்பறாங்கன்னு தெரிஞ்சா, அதுக்குத் தகுந்தா மாதிரி ஏற்பாடு செய்யலாம்."

"எங்க குடும்பத்திலே யாருமே கேள்விப் படாத மாதிரி என்னவெல்லாமோ நடந்து போச்சு. நடுவிலே பேச ஆண்பிள்ளைங்க யாரும் இல்லாமலே பிரிஞ்சு போயிட்டா. தம்பி... நீங்க..."

கதவுக்குப் பின்புறமிருந்த சீதா குறுக்கிட்டாள். "ஸார், அம்மா எதுவுமே புரியாம பேசறாங்க. எனக்கும் என் புருஷனுக்கும் டைவர்ஸ் ஆயிடிச்சு. ஜீவனாம்சப் பணம் கிடைக்க ஏதாவது செஞ்சிங்கன்னா தேவலை. வேற எதுவும் செய்ய வேண்டாங்க."

சாம்பசிவன் சீதாவை நிமிர்ந்து பார்த்தார். இந்தப் பெண்ணுக்கு எவ்வளவு வயதிருக்கும்? முப்பது என்று கீதா கூறியிருந்தார். உடம்பில் கவனமில்லாததால் இன்னும் அதிகமாகவே தெரிந்தது. அந்தக் கண்களின் சோகம், வெறித்த பார்வை. அவரை மிகவும் தாக்கியது. இதைப் போல அதிகம் படிப்பு, தொழில் திறமை எதுவுமில்லாத பெண்களுக்கு வெளிநாடானால் ஏதாவது மினிமம் வேஜஸ் வேலை கிடைத்துவிடும்,

காய்ந்த மிளகாயுடன் உப்பு சேர்த்து, மிக்ஷியில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டால், ரோஸ்ட், சிப்ஸ் இவைகளுக்குப் போட வசதியாக இருக்கும்.

— ஆர். பார்வதி



ESTD :1959 | ஸ்ரீ குருராகவேந்த்ராய நமஹ | 40 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்

### 16 நாட்கள் கொண்ட 7 ஜோதிலிங்க யாத்திரை

சென்னையிலிருந்து 18.8.97ல் பிரயாணம். பம்பாய் – பண்டரிபுரம் – நாசிக் – சிரிடி – கட்டணம் ரூ. 3850/-

### 12 நாட்கள் கொண்ட காசி யாத்திரை

சென்னையிலிருந்து 13.9.97-ல் பிரயாணம். பூரி – புவனேஸ்வர் – கோனார்க் – காசி – கயா – அலகாபாத் – அயோத்தியா. கட்டணம் ரூ. 2900/- 15 சீட்டுகளே உள்ளன.

### 16 நாட்கள் கொண்ட காசி – நேபாள் யாத்திரை

சென்னையிலிருந்து 13.9.97-ல் பிரயாணம். பூரி – புவனேஸ்வர் – கோனார்க் – காசி – கயா– அலகாபாத் – அயோத்தியா. கோரக்பூர் – நேபாள். கட்டணம் ரூ. 3900/-

சென்னையிலிருந்து 13.9.97-ல் பிரயாணம். பூரி – புவனேஸ்வர் – காசி – கயா – அலகாபாத் – அயோத்தியா – ஹரித்துவார் – ரிஷிகேஷ் – கேதார் – பத்ரி – டில்லி – ஆக்ரா – மதுரா. கட்டணம் ரூ. 4850/- குறைந்த சீட்டுகளே உள்ளன.

### 15 நாட்கள் கொண்ட கேதார், பத்ரி யாத்திரை

சென்னையிலிருந்து 21.9.97ல் பிரயாணம். ஆக்ரா – மதுரா – டில்லி – ஹரித்துவார் – ரிஷிகேஷ் – கேதார் – பத்ரி. கட்டணம் ரூ. 3500/-

### 12 நாட்கள் கொண்ட தீபாவளி ஸ்பெஷல்

சென்னையிலிருந்து 21.10.97-ல் பிரயாணம். பூரி – புவனேஸ்வர் – காசி – கயா– அலகாபாத் – அயோத்தியா. கட்டணம் ரூ. 2950/- எமது 225 யாத்திரையை முன்னிட்டு மேளதாளத்துடன் 108 பால் குட அபிஷேகமும், 108 குத்து விளக்கு பூஜையும் செய்ய ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. பலர் முன்கூட்டியே பதிவுசெய்துள்ளார்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு : **ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்,**

29, ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு (விவேகானந்தர் பஸ் நிலையம் அருகில்)
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 600 005. போன் : 8554538
உரிமையாளர் : வி. சுப்பாராவ்

ADSTART

குறிப்பு : எல்லா வண்டிகளுக்கும் காலை டிபன், காபி, 2 வேளை பிராமணாள் சாப்பாடு தங்கும் வசதி உட்பட்டது.

---

*Welcome to the World of Sarees, Churidar's & Ready made Blouses.*



Our Latest Introduction Fancy Poonam and Synthetic Sarees

5% Discount with this cutting

**VARIETIES**

- Belgaum Polyester.
- Karishma Cotton with Blouse
- Bengal Cotton
- Tassar Silk
- Jackard Silk.
- Negamam Cotton
- Andhra Pochampalli Cotton
- Vengatagiri Cotton
- Kora Silk
- Karishma Churidar's
- Ready made Fancy Churidar's
- Ready made Blouses, Petticoats and Nighties

# AALURI SAREES

Wholesale & Retail cloth Merchants

4/38, R.K. Mutt Road, Luz Bazaar, Mylapore, Chennai - 4. Ph: 493 57 91

சூப்பர் மார்க்கெட்டில் அடுக்குவது, பில் போடுவது என்று... நம் நாட்டில் வாய்ப்பும் குறைவு, அதோடு குடும்ப, ஜாதிக் கட்டுப்பாடுகள் வேறு. அம்மாவிடமிருக்கும் சொல்பப் பணத்தில் இவனால் தன் பெண்ணை ஒழுங்காகப் பள்ளிக்குக் கூட அனுப்ப முடியாது என்ற உண்மை புரியும் மனப்பக்குவம் கூட இவனிடம் இருக்காது போலிருக்கிறது.

"அம்மா, நான் வர்றேம்மா... ரெண்டு நாள் கழிச்சு வர்றேன். உங்க விவாகரத்து பேப்பரெல்லாம் எடுத்து வையுங்க. ஏதாவது செய்யலாம்..." சாம்பசிவன் கண்ணியமாக விடை பெற்றுச் சென்றார்.

அம்மாவுக்கு இரண்டு நாளாக உடம்பு சரியில்லை. ஓயாத இருமல். வாந்தி, வாந்தியாக எடுத்தாள். ஜுரம் வேறு. அம்மாவை ரிக்ஷாவில் அமர்த்தி தெற்கு மாட வீதி டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்றாள் சீதா. "அம்மாவுக்கு ஒரு எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்துடலாங்க. நெஞ்சிலே கபம் அதிகமிருக்கிறது என்றார் டாக்டர். எக்ஸ்ரேயைப் பார்த்த டாக்டர், "க்ளவுடியா இருக்கு... ஒரு ஸ்பெஷலிஸ்டைப் பார்க்கிறது நல்லது" என்றார்.

அம்மா கத்தமாக மறுத்தாள். "நான் இத்தனை வருஷமா எந்த மருத்துவர்கிட்டயும் போனதில்லை. சும்மா தொண்டைக் கட்டு, காய்ச்சல்னா டாக்டர் கிட்ட ஓடணுமா... காலையிலே தலையில் தண்ணி ஊத்திட்டு பிரதோஷத்துக்கு கோவிலுக்குப் போனால் சரியாகிவிடும்...." அதுதான் பெரிய தப்பாயிற்று. கோவிலில் மயங்கி விழுந்தவள் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும் அவசியத்தையும் ஏற்படுத்தியது.

விஷயம் தெரிந்து சாம்பசிவன் ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடி வந்தார். "என்ன ஆச்சுன்னு புரியல்லை ஸார். ஏதோ சாதாரணத் தொண்டைக் கட்டு, ஜுரம்தான்... சொல்றதைக் கேட்காம ஜுரத்தோட கோயிலுக்குப் போனாங்க."

"கவலைப் படாதீங்க சீதா. நான் கூட இருக்கேன். நீங்க வீட்டிற்குப் போய் குழந்தையைப் பார்த்துக்குங்க. அம்மா இரண்டு நாளில் நல்லா ஆயிடுவாங்க." சாம்பசிவன் சமாதானப்படுத்தினார். சீதா, வீட்டுக்குக் கிளம்பும் சமயம், பெரிய டாக்டர் வந்தார். சாம்பசிவனை அழைத்தார். "நீங்க பெரியம்மா மகனா?"

"இல்லீங்க. குடும்பத்திற்கு வேண்டியவன். அவங்களுக்கு மகன் இல்லை. மகள் இருக்காங்க.

டாக்டர் சீதாவைப் பார்த்தார். "இவங்களா... வேற ரிலேடிவ்ஸ் யாருமில்லையா?"

"பெரிய பெண். வெளிநாட்டிலே இருக்காங்க. எனி ப்ராப்ளம் டாக்டர்?"

"நீங்க, அந்தப் பெண்ணை அழைச்சிட்டு ரூமுக்கு வாங்க."



வெளியூர்ப் பயணத்திற்கு தோசை எடுத்துச் செல்கிறீர்களா? மிளகாய்ப் பொடி, எண்ணெயுடன் துளி தண்ணீரும் சேர்த்துக் கலந்து தடவி எடுத்துச் செல்லுங்கள். தோசை வறண்டு போகாமல் மிருதுவாக இருக்கும்.

— விமலா தியாகராஜன்

டாக்டர் துவங்கினார். "எனக்கு சொல்ல வருத்தமாக இருந்தாலும், உங்களுக்குத் தெரிந்துதான் ஆகணும். அந்தம்மாவுக்குப் பத்து வருஷமா மார்பிலே கட்டியிருந்திருக்கு. கலபமா அதை நீக்கியிருக்கலாம். தன் உடம்பைப் பார்த்துண்டு என்ன ஆகப் போகிறது என்று சும்மா இருந்திருக்காங்க...."

"யெஸ்... அதுமட்டுமில்லை. கவனிக்காமல் விட்டதால லங்க்ஸுக்கு ஸ்ப்ரெட் ஆயிடுச்சு. அதோட லிவர் வரையிலும் பரவிடுச்சு. பெண்கள் தங்கள் ஹெல்த்தை எந்த அளவு நெக்லட் செய்யறாங்க என்பதற்கு ஒரு உதாரணம். வேற என்ன சொல்ல முடியும்?"

"மேலே என்ன செய்யணும்?"

"ட்ரீட்மெண்ட் கொடுத்து அடக்கும் நிலையைக் கடந்துட்டாங்கன்னு நான் நினைக்கிறேன். அடையாறு கான்சர் ஹாஸ்பிடலுக்கு லெட்டர் கொடுக்கிறேன். சேர்த்துடுங்க. வெளியிடங்களில் புற்றுநோய்க்கான ட்ரீட்மெண்ட் ரொம்ப காஸ்ட்லி. அதோட ரிலேடிவ்ஸ்க்கும் சொல்லிடுங்க. புற்று நோயைப் பொறுத்த வரை மனத் தைரியம் இருந்தாலே வாழ்க்கையை நீடிக்கலாம்."

சாம்பசிவன் சீதாவைப் பார்த்தார். அவளுக்கு விஷயத்தின் சீரியஸ்னெஸ் புரிந்ததாகத் தெரியவில்லை.

"டாக்டர், டு யூ திங் ஷி வில் ஸர்வைவ்?"

"மேக்ஸிமம் த்ரீ மந்த்ஸ்... ஷியர் நெக்லக்ட். ச்சு..." டாக்டர் எழுந்தார்.

உங்கம்மாவின் வாழ்க்கை இன்னும் மூன்று மாதத்தில் முடியப் போகிறது என்று சீதாவிடம் சொல்ல வேண்டிய பொறுப்பு சாம்பசிவனுக்கு ஏற்பட்டது.

(தொடரும்)

# குடும்ப ஆரோக்கியத்தை விளையாட்டா எடுத்துக்கலாமா?

**வாரம் ஒரு முறை அல்லது மாதம் ஒரு முறை நாமெல்லாரும் வீடு முழுவதும் சுத்தம் செய்ய முனைந்து இயங்குகிறோம், இல்லையா? தினம் தினம் செய்யும் சுத்தம் தவிர இந்த 'ஸ்பெஷல்' க்ளீனிங் எல்லார் வீட்டிலும் நடைபெறும் ஒன்று. இந்த முழுமையான சுத்தத்துக்காக சில உதவிக் குறிப்புகள் இதோ -**



● *சமையலறையில் இன்று எல்லா வீடுகளிலும் ஸிங்க் உள்ளது. இந்த ஸிங்குக்குள் ஒரு போதும் எண்ணெயை ஊற்றாதீர்கள். ஸிங்க் அடைத்துக் கொண்டால் இரசாயனப் பொருள் அடங்கிய டிரெயின் க்ளீனரை விடுவது பைப் அரித்துப் போவதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். ஸிங்க் அடைத்துக் கொண்டால், முதலில் சிறிது வென்னீரை விடவும். பிறகு அடைப்பானால் ஸிங்கை அடைத்து விட்டு வாக்யும் பம்ப் கொண்டு பம்ப் செய்தால் அடைசல் போய் விடும். தண்ணீர் சுலபமாகப் பாயும்.*

● *மாம்பழம், பலாப்பழம் சீசன் வந்தால் ஈக்களின் தொல்லையும் கூடவே வந்து விடுகிறது இல்லையா? கருவேப்பிலையை நன்கு கசக்கி ஈக்கள் உலாவும் இடத்தில் போட்டு வைத்தால் ஈக்கள் அந்த இடத்தை அண்டவே அண்டாது.*

● *ஃப்ராஸ்ட் ஃப்ரீ ரெஃப்ரிஜிரேட்டர்கள் இன்று பல வீடுகளில் உள்ளன. இவற்றை டீஃப்ராஸ்ட் செய்ய வேண்டியது இல்லை தான். எனினும், மாதத்துக்கு ஒரு முறையாவது மென்மையான சோப்புத் தண்ணீரில் ப்ரிட்ஜ் முழுதும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ப்ரிட்ஜ் உள்ளுக்குள் ஏதேனும் சிந்தி இருந்தால் அந்த கறையைப் போக்க, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பேக்கிங் சோடாவை ஒரு கப் தண்ணீருடன் கலந்து, இந்தக் கலவையில் ஒரு துணியைப் பிழிந்து துடைத்தால் கறை போய்விடும்.*



● *சமையலறையில் பொருத்தப்பட்டுள்ள எக்ஸாஸ்ட் பேனை சுத்தம் செய்வதென்பது அத்தனை சுலபமான காரியமே அல்ல. அதுவும் இன்றைய ப்ளாட் சமையலறைகளில் சிம்னி இல்லாததால் நிறைய எண்ணெய்ப் பிசுக்கு பேனில் சேர்ந்து விடுகிறது. சுத்தம் செய்யும் துணியை சிறிது மண்ணெண்ணெயில் தோய்த்து பேனை க்ளீன் செய்து பாருங்கள். நிமிஷத்தில் பிசுக்கு விட்டு விடும்.*

● *சமையலறை தரையை மாதத்துக்கு ஒரு முறையாவது நன்கு தேய்த்துக் கழுவிவிட வேண்டும். சிறிது ப்ளீச்சிங் பவுடர், சிறிது வாஷிங் சோடா இரண்டையும் கலந்து தரையில் ஈரத்துணி உதவியுடன் தேய்த்து விட்டு அரை மணி நேரம் ஊற விடவும். பிறகு தரையைத் துடைத்து விட்டால் போதும். பளீரென்று ஆகிவிடும்.*

● *சமையலறை மற்றும் பாத்ரும் டைல்களில் சில சமயம் அழுக்கு பிடித்துக் கொண்டு இருக்கும். ஒரு பங்கு வினிகருக்கு நான்கு பங்கு தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் கலந்து தேய்த்து, பிறகு மிருதுவான துணி கொண்டு துடைத்து விடவும். கறை அதிகம்*

இருந்தால் வினிகரும் அதிகம் தேவைப்படும்.

● சமையல் மேடை மேல் ஏதேனும் சிந்தி கறையாகிவிட்டால் பேக்கிங் சோடாவுடன் சிறிது தண்ணீர் கலந்து துணி கொண்டு துடைக்கலாம். கறை போகவில்லையென்றால் குளோரின் ப்ளீச்சில் முக்கிய துணி கொண்டு துடைக்கலாம்.

● குரோமியம் பூசிய குழாய்களில் சில நாட்கள் கழிந்தால் துருக்கறைகள் வருகின்றன. இதற்கு ஒரு துணியை வினிகரில் நனைத்து குழாயைத் துடைத்தால் கைமேல் பலன் கிடைக்கும். துடைத்ததும் மென்மையான துணி கொண்டு பாலிஷ் செய்ய வேண்டும்.

● காஸ் ஸ்டவ் துடைக்க பழைய கிழிந்த சாக்ஸைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். துடைப்பதும் சுலபம், நமக்குக் கிடைப்பதும் பளிச்சென்ற ஸ்டவ்.

● இப்போதெல்லாம் சமையலறை மேடை கிரானைட் அல்லது கடப்பாவில் போடுகிறோம். இவை பளபளவென்று எப்போதும் இருக்க, மாதத்துக்கு ஒரு முறை மான்ஷன் ப்ளோர் பாலீஷை வாங்கி பாலிஷ் போடவும். பாலிஷ் செய்யும் முறை: ஒரு சின்ன துணியில் சிறிது பாலிஷ் எடுத்துக் கொண்டு பாலிஷை தேய்க்கவும். பிறகு பழைய பனியன் போன்ற மிருதுவான துணியின் உதவியுடன் பாலிஷ் போட்ட இடத்தில் அழுத்தித் தேய்க்கவும். எத்தனைக்கெத்தனை நன்றாகத் தேய்க்கிறோமோ அத்தனைக்கத்தனை பளபளப்பு கிடைக்கும். இதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது ஒன்று பாலிஷ் துளி போதும், நாம் தேய்ப்பதில்தான் இருக்கிறது நமக்குக் கிடைக்கும் பளபளப்பு. முடிந்தால் இந்த முறையை மொசைக் தரைக்கும் செய்யலாம். 10 அடிக்கு 12 அடி உள்ள ஒரு அறையை பாலிஷ் செய்ய ஒரு மணி நேரம் போதும். 3 மாதத்துக்கு ஒரு முறை செய்தால் தரைக்கு பளபளப்பு மட்டுமல்ல, பாதுகாப்பும் கூட!

● அதே போல பாத்திரங்கள் தேய்த்தல், வீணான, கெட்டுப்போன உணவுப் பதார்த்தங்கள் சமையலறையில் இடம் பிடிக்காமல் இருத்தல் - இது போன்ற விஷயங்களில் கொஞ்சம் கவனம் செலுத்தினாலும் போதும், நமது வீடு நோய்கள் அண்டாத சொர்க்கமாகவே மாறி விடும்!

● பாத்திரம் தேய்ப்பது என்ன பிரமாத காரியம் என்று நீங்கள் கேட்பது தெரிகிறது. பிரமாத வேலை இல்லைதான், ஆனாலும் இந்த வேலை சரியாகச் செய்யப்படவில்லை என்றால்? வயிற்றுக் கோளாறுகள், நச்சு உணவு இவற்றுக்கெல்லாம் இதுவே காரணமாக அமைந்து விடும். உதாரணத்துக்கு இல்லத்தரசி பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் ஸ்க்ரப்பரையே எடுத்துக் கொள்வோம். இவை விலை குறைவானவைதான். தேய்க்க எளிதானவைதான். ஆனால் கிருமிகள் இவற்றின் மூலம் பரவக் கூடும். காரணம் இதில் உள்ள இழைகளில் இடுக்குகள் நிறைய இருக்கின்றன. இந்த இடுக்குகளில் உணவுத்துகள்களும் க்ளீனிங் பவுடரும் சென்று புகுந்து கொள்கின்றன. பிறகு என்ன? பாக்டீரியாவுக்கும் கிருமிகளுக்கும் சௌக்கியமாக வளர மிக சுகமான இடம் கிடைக்கிறது! இவை நம் பாத்திரங்களுக்கும் பரவி, நம் உடலுக்குள் மறைமுகமாகச் செல்ல ஏதுவாகிறது. அது மட்டுமல்ல, க்ளீனிங் பவுடர் இவற்றின் இடுக்குகளில் நிறைய புகுந்து கொள்வதால், பவுடர் வீணாகிறது. பவுடர் செலவு கூடுகிறது.

● பிளாஸ்டிக் ஸ்க்ரப்பர் கொண்டு எண்ணெய்ப் பிசுக்குள்ள பாத்திரங்களைத் தேய்த்தால் பிசுக்கு நன்கு போவதில்லை. அது மட்டுமா, ஸ்க்ரப்பரில் வழுவழுவென்று எண்ணெய் பிடித்துக் கொள்கிறது. சுத்தம் செய்ய வேண்டிய பொருளிலேயே அழுக்குகள் சேர்ந்தால்? கிருமிகளுக்குக் கொண்டாட்டம்தான், கோலாகலம்தான்!

● பிளாஸ்டிக் ஸ்க்ரப்பரில் வேறு ஒரு பிரச்னையும் உண்டு. பாத்திரங்களில் நன்கு பிடித்துள்ள கறைகளை நீக்கத் தேவையான சொரசொரப்புத் தன்மை இதில் குறைவு. இதனால் பாத்திரம் தேய்ப்பவர்தான் தன் கைபலம் அத்தனையையும் பிரயோகிக்க வேண்டி வருகிறது. ஸ்க்ரப்பர் பாத்திரம் தேய்ப்பது போய், கை ஸ்க்ரப்பரைத் தேய்க்கிறது!

● இந்தப் பிரச்னைகளெல்லாம் இல்லாத நல்ல தயாரிப்புகள் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கின்றன. உதாரணமாகக் கடையில் கிடைக்கும் பச்சை ஸ்க்ரப் பேடையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவை பாத்திரத்தையும் நன்றாகத் தேய்க்கின்றன, சுகாதாரமாகவும் இருக்கின்றன. உணவுத்துகள்களோ க்ளீனிங் பவுடரோ புகுந்து கொள்ள முடியாத வண்ணம் இவை டிசைன் செய்யப்பட்டுள்ளன. எனவே ஆரோக்கியத்துக்கு அபாயம் இவற்றிலிருந்து வராது. இவற்றில் உள்ள நார்ப்பொருள் சொரசொரப்புத் தன்மை அதிகம் உள்ளது. கையால் அழுத்தித் தேய்க்காமல் மென்மையாகப் பயன்படுத்தினால் போதும், கறையும் எண்ணெய் பிசுக்கும் பறந்து விடும்!

● எனவே பாத்திரம் தேய்ப்பது போன்ற ஒரு சின்ன விஷயத்தில் கூட நாம் சிறிது கவனம் செலுத்தினால் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும், கவனக்குறைவாக இருந்தால் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் ஆனந்தமும் பாதிக்கப்படும்.

# கருவள் ரகசியங்கள்

டாக்டர் எஸ். ஜெயராம்

"ஆதி சிருஷ்டியில் ஆண் பெண் மலடு என்று இல்லை" என்கிறார் அகத்தியர். அப்படியானால் ஆயிரம் ஆயிரம் ஆண்டுகளாக தனிமனித வாழ்க்கை முறைகளிலும், சுற்றுப்புற சுகாதார கேடு இயற்கை மாற்றம், உணவு ஒழுக்க குறைபாடுகள் காரணமாகத்தான் மெல்ல மெல்ல இந்த நிலை என்று ஏற்பட்டிருக்கிறது!

மலடு என்பது குழந்தை இல்லாத நிலையைக் குறிப்பது ஆனாலும் அதற்குக் காரணமான உடல் நிலைக் கோளாறுகள் மற்றும் கருப்பை நோய்களைத்தான் பெண்கள் விஷயத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்! பலர் "கருப்பை நோய்கள் என்றால் வேறு; குழந்தை இல்



லாத பிரச்னை வேறு" என்றும் தவறாக நினைத்துக் கொண்டு அலட்சியமாக இருப்பதுண்டு. கருப்பை நோய்கள் எல்லாமே காரணமாக இல்லாவிட்டாலும் கருக்கோளம் - கருப்பையின் ஒழுங்கீனமான இயக்கமே பெரும்பாலான நோய்களில் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் குழந்தை பாக்கியத்தையும் பின்னர் அது பாதிக்க வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு.

கருப்பையின் இருபுறமும் ஒவ்வொன்றாக 2.5 - 3 செ.மீ நீளத்தில் 2 - 2.5 செ.மீ விட்டத்தில் நீள உருண்டையாக தோல் உரிக்காத பாதாம் கொட்டை வடிவத்தில் அமைந்து உள்ள 2 கருக்கோளங்கள் கருப்பை ஆரோக்கியத்திலும் பெண்மையின் முழுமையான தன்மை அடைவதிலும் கூட முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தேவைப்படும் போது சந்ததியை உருவாக்க முட்டையை உற்பத்தி செய்து தருவதும் கூட இதன் பொறுப்புதான். இங்கு சுரக்கும் "ஈஸ்ட்ரோஜன்" என்கிற ஆர்மோன் பெண்கள் மார்பக வளர்ச்சிக்கு மிகவும் தேவை. மற்றும் சுண்ணாம்பு சத்து உடலில் உரியமுறையில் படியவும் கூட இது தேவை. அதனால்தான் 45 வயது அளவில் மாத விடாய் ஓய்வு காலத்தில் இதன் உற்பத்தி குறையும்போது சுண்ணாம்புச் சத்து குறைவு பெண்களுக்கு ஏற்படுவதாகக் கூறுகிறது நவீன மருத்துவம்.

இந்தக் கருக்கோளங்களினுள்தான் அடுத்த தலைமுறையையே உருவாக்கப் போகும் முட்டை மற்றும் அதன் உறை அணுக்கள் அடங்கி உள்ளன. இவை பல்லாயிரக்கணக்கில் உண்டு. ஆனாலும் ஒரு பெண் வயதுக்கு வந்த 14 வயது முதல் மாதவிடாய் ஓய்வு காலம் வரை சுமார் 400 மட்டுமே ஒவ்வொன்றாக முதிர்ச்சி அடைந்து முட்டையாக வளர்ச்சி பெற்று வெளியேறுகின்றன. கருவுற்றிருக்கும் மாதங்கள் தவிர மாதந்தோறும் இது நிகழ்கிறது!

இந்த கருக்கோளங்களின் உள்ளமைப்பு மற்றும் இதன் வேலைகள் மிகவும் ஆச்சரியமானவை; அற்புதங்கள் நிறைந்தவை. இதனுள் கருமுட்டைகளை (Ovum) 15 நாட்களில் உருவாக்கும் பணியில் 5 ஆர்மோன்கள் சேர்ந்து ஈடுபடுகின்றன - (FSH, Oestrogen, L.H., Progesterone, Androgen) இவற்றில் FSH, LH. இரண்டும் மூளைச் சுரப்பியின் (Pituitory) தூண்டுதலால் சுரப்பவை. முட்டையின் கரு வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமானவை. F.S.H. ம் ஈஸ்ட்ரோஜனும் ஒத்து இணங்கி செயல்பட்டு முட்டை வளர்ச்சியுடன் மாதவிடாய் வட்டத்தை ஒழுங்காக நடத்துகிறதில் மிகவும் உதவுகின்றன. கருப்பை கோளாறுகளாகட்டும், குழந்தை இல்லாதவர்களின் குறைபாடுகளாகட்டும், இந்த 2 ஆர்மோன்களே முக்கியமாக சம்பந்தப்பட்டு இருக்கின்றன. இவை மற்ற 3 ஆர்மோன்களின் உற்பத்தியைத் தூண்டி ஒழுங்காக ஓவரியும் செயல்படுமானால் முட்டை உற்பத்தி ஆவதிலும், குறித்த 15 நாட்களில் அது வெளியாவதிலும் (Rupture) எந்த சிக்கலும் இருப்பதில்லை.

இதில் FSH, LH ஆகிய 2 ஆர்மோன்கள் குறைவுபட்டால் முட்டை வளர்ச்சி மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. இவை சுரப்பு இல்லாவிட்டால் முட்டையே உருவாவதும் இல்லை, ஏன், மாதப்போக்கு கூட சிலருக்கு வராமல் போகும்! இதை Hypogonadsm என்பர்! இன்னும் ஒருசில கோளாறுகளில் அடி மூளை பிட்யூடரி சுரப்பி, ஓவரி இவை மூன்றின் ஒழுங்கீனமான செயல்பாட்டினால் பெண்கள் வயதுக்கு வராமலேயே இருப்பர்.

இதற்கு ``Hypothalamo - Pituitary-Ovarian Axis'' என்று கூறுவது உண்டு. இது தான் உச்சகட்ட பிரச்னை ஆகும். பிட்யூட்ரி சுரப்பியின் கட்டியினாலும் (Adenoma) இப்படி ஒரு நிலைமை ஏற்படுவது உண்டு. மிக அரிதாக சிலருக்கு உட்கரு இல்லாத Empty Follicle வளர்வது உண்டு. இம்மாதிரி பல குறைபாடுகளின் காரணத்தை ரத்தப் பரிசோதனையில் ஆர்மோன்களில் அளவைக் கொண்டு கண்டறிய முடிகிறது.

இன்னும் இதில் கண்டறிய முடியாத ஒரு புதிர் உண்டு. சீரான ஆர்மோன் அளவும், சரியான ஓவரி வளர்ச்சி அமைப்பு இருந்தும், முட்டைக்கு உறை உற்பத்தி ஆவதில்லை. இதற்குக் காரணம் ஓவரியின் உட்செல்கள் FSH-ஐ ஏற்கும் தன்மை இல்லாத குறை என்று இதற்கு பேர்! இது ஓவரியின் செய்முறை பலவீனம் (Organic Functional Weakness) ஆகும். இவை மருத்துவத்துக்கே சவால் விடும் பிரச்னைகள்! FSHன் அளவு 40 ml. U/ML க்கு மேல் அதிகரித்தபடி இருக்குமானால் ஓவரியில் ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தி இன்றி இளம் வயதிலேயே மாதவிடாய் ஓய்வு நிலை போன்று ஏற்பட்டு விடும்!

இந்த ஆர்மோன்களுக்கும், ஓவரிகளின் வேலைக்கும் என்ன தொடர்பு என்று ஓரளவாவது பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதால் சுருக்கமாக ஆனால் முக்கியமான சில உண்மைகளை இதுவரை கூற வேண்டியதானது! இனி ஓவரியை பாதிக்கும் சில முக்கிய நோய்களை பார்க்கலாம்!

ஓவரியின் கோளாறுகளில் முதலில் நிற்பது Follicle என்கிற முட்டை அணு உறை வளர்ச்சி இல்லாது இருப்பது! இது வளர்ச்சி இல்லாவிட்டால் அதன் தொடர்ச்சியாக முட்டையும் உருவாக வழி இல்லை. முறையான மாதவிடாய் ஏற்படவும் வழி இல்லை! Empty Follicle வளர்ச்சியினாலோ Progesterone விளைவு காரணமாகவோ கருப்பை உள்படலம் மட்டும் வளர்ந்து சிதைவுற்று மாதா மாதம் வெளியாகி மாதவிடாய் என்று எண்ணும்படி சிலருக்கு இருக்கும்! இந்த நிலைக்கு FSH குறைவு மற்றும் ஓவரியின் பலவீனம் தனித் தனியாக சேர்ந்தோ காரணமாகிறது. இப்படிப்பட்ட பலருக்கு 3 - 4 மாதத்துக்கு ஒருமுறை மாதவிடாய் காணும்! இது மாதவிடாய் குறைவாக இருந்தால் FSH குறைவுடன் உடல் வர வர மிகப் பெருத்துக் கொண்டே வரும்!

மாறாக 20 நாள் வரை நிற்காத அதிக ரத்தப் போக்கு பலருக்கு இருக்கும். இவர்களுக்கு மேற்கூறிய இரண்டு கோளாறும் இருக்கும். வரவர உடல் மிகவும் பலவீனப்பட்டு நிலைமை மோசமாகவும் வாய்ப்பு உண்டு! இப்படிப்பட்ட சில பெண்களுக்கு ஓவரியின் அளவு வளர்ச்சி

---

**நி**யூஸ் பேப்பரை அரைத்துக் கொண்டு பாத்திர மோல்ட்களில் செய்யும் வித்தை நமக்குத் தெரியும். இப்போது நான் சொல் லும் குறிப்பு எளிதானது. தேவையானது நியூஸ் பேப்பர்கள். டிஷ்யூ பேப்பர், மைதா மாவு பசை.

ஒரு எவர்சில்வர் மொட்டை பாத்திரத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதில் எண்ணெய் தடவி கண்ணாடிப் பேப்பரை உள்பக்கமாக ஒட்ட வேண்டும். நியூஸ் பேப்பரை ஒரு இஞ்ச் அகலத்துக்கு நீள நீளமாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மைதா மாவு பசையும் ரெடியாக இருக்க வேண்டும். இந்த நீளமான நியூஸ் பேப்பரை பாத்திரத்தின் கண்ணாடிப் பேப்பர் மேல் ஒட்டிக் கொண்டு வர வேண்டும். ஒட்டும் பொழுது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக குறுக்காக இந்த மாதிரி ஒட்ட வேண்டும். தேவையான கனம் வந்ததும் நிறுத்திக் கொண்டு ஒரு நாள் காய விட வேண்டும். பிறகு கண்ணாடிப் பேப்பரை உருவ, பேப்பர் மோல்ட் வந்துவிடும். பாத்திர வடிவத்திற்கு. கலர் கலராக டிஷ்யூ பேப்பரை இஷ்டமான வடிவங்களில் வெட்டி நியூஸ் பேப்பர் தெரியாதபடி ஒட்ட பார்க்க அழகாக இருக்கும். பேப்பர் மோல்டின் விளிம்பை அழகாக வட்டமாக வெட்டி விட்டு லேஸ் ஒட்டினால் அழகாக இருக்கும். இதே முறையில் சிறிய டிபன் ப்ளேட்கள் பௌல்கள் தயாரிக்கலாம்.

— நீலம்



Normal ஆகவும் கட்டிகள் (Cyst) இன்றியே கூட இருக்கும்! இது ஒரு சிக்கல்!

ஓவரியை சார்ந்த அடுத்த பெரிய நோய் cyst என்கிற நீர்க்கட்டிகள்! Follicle வளரும் போதே ஒருவகை நீர்ச்சுரப்பு ஏற்பட்டு உண்டாகும் கட்டிகள் (Follicular cyst) பல தானாகவே மறைந்து விடும். இந்த cyst என்றால் நீர்க் கொப்புளங்கள் என்று பொருள்! ஓவரியினுள் ஏற்படும் அழலை - சூடு, பலவீனம் காரணமாக இது ஏற்படுவது! 25 நாட்களுக்கு மேலும் இக்கட்டிகள் கரையாமலும் 5 செ.மீ. அளவுக்கு மேல் வளர்ந்து அப்படியே தங்கினாலும் பிரச்னைதான்! இதனால் முக்கியமாக முட்டை வளர்ச்சி மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. மாதவிடாயும் ஒழுங்காக வருவதில்லை. 45-50 நாள்வரை கூட தாமதமாகும். முட்டை வளர்ச்சியில் தடங்கல் ஏற்படுவதால் திருமணமாகி குழந்தைப் பேறு எதிர் பார்க்கும் பெண்களுக்கு கருத்தரிப்பதில்லை. எல்லாக் கணக்குமே மாறிப் போகின்றன! இன்றைக்குக் குழந்தை இல்லாத குறை உள்ள பெண்களில் 60 - 70% பேர்களின் முக்கிய பிரச்னை இதுவே. சிலருக்கு இதோடு ஆர்மோன் குழறுபடிகளும் சேர்ந்திருக்கும்!

இவ்வகை 'சிஸ்ட்'களை கரைப்பதற்கு நம்பகமான மருந்துகள் இல்லாமையினால் அதை அப்படியே விட்டு வைத்து முட்டை உற்பத்தியை பலவந்தமாக தூண்டி மாத விடாயை நாட்கணக்கில் வெளிப்படுத்த FSH மற்றும் Progesterone போன்ற ஆர்மோன் கலவை மருந்துகளையே பல வடிவத்தில் வேறு வேறு பெயர்களில் நவீன மருத்துவம் தருகிறது.

இது ஒருபுறம் இருக்க நீர்க்கட்டிகளை கரைத்து விடுவது மீண்டும் வராது செய்வது தான் முறையான உண்மையான பக்கவிளைவு இல்லாத மருத்துவம்! அதைத்தான் சித்த மருத்துவத்தில் குரு மருந்துகளால் செய்கிறோம்!

இவ்வகையான நீர்க்கட்டிகளையும் ரத்தக் கசிவை நிறுத்தி Chocolate cyst களையும் சரி செய்யும் மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு. வயது, உடல் நிலை, மற்ற நோய்கள் இவற்றை அனுசரித்து எளிமையான சிகிச்சை மூலம் இவற்றை சரி செய்யலாம்! இக்கட்டிகளை 5 செ.மீக்கு மேல் வளரவிடுவதே ஆபத்தானது. ஆர்மோன் மாத்திரைகளை இந்த நிலையில் மேலும் எடுப்பதும் கோரிய பலனைத் தரும் என்பது உறுதி இல்லை.

மேற்கூறியவை தவிர இன்னும் 29க்கு மேற்பட்ட ஓவரியின் கட்டிகளை உலக சுகாதார நிறுவனம் பட்டியலிட்டுக் காட்டுகிறது. இவற்றில் பல புற்று நோய் போன்று ஆபத்தானவை கூட! இந்த நோய்களைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுவதானால் தனிப் புத்தகமே எழுதலாம்! எனவே ஓவரி சார்ந்த நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம் கூறும் தீர்வு என்ன என்று காணலாம்!

சித்தர் மருத்துவத்தில் இத்தகைய ஓவரி கட்டிகளுக்குக் கழலை நோய்க்கான சிகிச்சை நன்கு பலனளிப்பவை! நீர்க்கழலை, ரத்தக் கழலை, மற்றும் தசைக்கழலை என்று 3 பிரிவினுள் இவை எத்தனை வகை இருந்தாலும் மொத்தமும் அடக்கிவிடலாம்! தசைக் கழலை கட்டிகள் பல ஆபத்தானவை மற்றும் முற்ற விட்டால் ஆபரேஷன் தவிர வேறு வழி இல்லை! தொப்புளுக்குக் கீழ் பகுதி அடி வயிறு அதன் பக்கங்களில் கெட்டியாக, உப்பலாக நீடித்து இருக்குமானால் பெண்கள் உடனே மருத்துவ சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது! பலருக்கு இக்கட்டிகள் 10 செ.மீ. அளவுக்குப் பெரிதாக வளரும் வரை கூட வலி ஏதும் இல்லாமலேயே இருந்திருக்கிறது. நம் ஜனங்கள் வலி என்று வந்த பின்தான் எதையும் நோய் என்று நினைக்கும் வழக்கம் உள்ளவர்கள்!

சித்த மருத்துவத்தில் இம்மாதிரி நோய்கள் தீர அற்புதமான மூலிகை மருந்துகள் உண்டு. நாட்பட்ட கோளாறானால் சிலருக்கு மருந்துகளும் சேர்த்துக் கொடுப்பதால் நிரந்தரமாக நன்கு குணம் வருவதை எனது 19 ஆண்டு அனுபவத்தில் பார்க்கிறேன். ஆனால் இம்மாதிரி ஆர்மோன் கோளாறுகளால் கருப்பை ஓவரி பலவீனங்களால் வரும் நோய்கள் தலைவலி சுரம் போன்றதல்ல! கொஞ்சம் பொறுமையாக சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்! 15 - 20 நாள் மாதந்தோறும் ரத்தப் போக்குடன் ஆர்மோன் கோளாறும் சேர்ந்த பெண்களும் கூட முதலில் ரத்தப் போக்குக் கட்டுப்பட்டு பின்னர் ஓவரியின் வேலை கூட Normal நிலைக்கு வருவதை பின்னர் அல்ட்ராசவுண்டு படப்பதிவு மூலம் காணலாம்!

இந்தக் கட்டத்தில் ரத்தப் போக்கை மட்டும் கட்டுப்படுத்துவதோடு நிற்காமல் உடனே மூளையை பலப்படுத்தி ஓவரி கருப்பையை வலுப்படுத்தும், சிகிச்சையும் தொடர்ந்து செய்வது அவசியம்! இதில் இரும்புச் சத்து துவர்ப்புச் சத்துடன் இனிப்புச் சத்து கலந்த பழங்கள், கீரைகள், காய்கறிகளை அதிக அளவு உண்டு வர வேண்டும். அடி வயிறு சூடு



*பச்சரிசி, க.பருப்பு, ப.பருப்பு மூன்றும் சம அளவு எடுத்துச் சிவக்க வறுத்து, ரவை போல் உடைத்து வைத்துக் கொண்டால், பாயசம் செய்ய சுலபம். ருசியும் அபாரம்.*

*— ஆர். பார்வதி*

அழுலை, மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முன் கூறிய ககபேதி எண்ணெய் நல்லது. வாழைப்பழம், திராட்சை, சப்போட்டா, முக்கால் விளைச்சல் கொய்யாப் பழம், மாதுளை போன்றவை நலம் தருபவை. தினை அரிசி குருவை அரிசியும் நன்கு ஊட்டம் தருபவை. புன் செய்தானியங்கள், உளுந்து ஓவரி பலவீனம் தீர நல்ல உணவு!

ரத்தப் போக்கு சரிவர இல்லாதவர்களுக்கு கொள்ளு அவித்த நீரில் பனைவெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்! எள்ளு பனைவெல்ல உருண்டையும், முளைவிட்ட கடுகு, வெல்லம் கலவையும் கூட நல்லது. உடம்பு பெருக்க இவர்கள் அனுமதிக்கலாகாது. சிறுநீரை பெருக்கும் வகையில் சுக்கு, சோம்பு, திராட்சை, நெருஞ்சி முள் சேர்ந்த கஷாயம் அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி அளவோடு தேவை. பெரும் திண்டியைக் குறைக்க வேண்டும்.

மற்றும் ஓவரியில் வரும் நீர்க்கட்டிகளுக்கு பலவகை பேதி மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு. இதை பழமையான வைத்தியர்களிடம் மட்டுமே பெற முடியும்! "கடுகு ரோகிணி மாத்திரை" என்பது கர்பப்பை சார்ந்த எல்லா நோய்களுக்கும் ஒரு கைகண்ட மருந்து. இதற்கு அனுபான ரகசியம் உண்டு. நோயாளி உடல் நிலையை நாடி மூலம் கண்டுதான் கொடுக்க முடியும்!

இன்னும் குக்கில் மாத்திரை, காந்த மெழுகு, தேங்காய் பூண்டு லேகியம், உத்தாமணி எண்ணெய், நவச்சார மெழுகு போன்றவை பெரிய அளவிலான கருப்பை, ஓவரி cyst களுக்கு நல்ல மருந்துகளாகும்! இவை கடைகளில் எங்கும் கிடையாது! விஷயம் தெரிந்த மருந்து விஷயத்தில் அனுபவம் உள்ள சித்த மருத்துவர்களிடம் தயாரித்து வாங்கி நேரடி ஆலோசனையுடன் தான் உட் கொள்ள வேண்டும்!

அதிக ரத்தப் போக்கு உள்ள பெண்கள் சிகிச்சை எடுக்கும் காலம் முழு ஓய்வில் இருப்பது அவசியம். இல்லாவிட்டால் விரைவில் குணம் ஆவதில்லை. உணவு கட்டுப்பாடு ஓய்வு இவற்றுடன் சிகிச்சை பெற்றால் 30 - 40 நாள் நிற்காத ரத்தப் பெருக்கும் நின்றுவிடும், வலிகள் மறைந்து நோய் குணமடைவதையும் காணலாம்!

கருப்பை நோய்களில் பல சிக்கல்களும் சிகிச்சை அளிப்பதில் நல்ல நிதானமும், யுக்தியும் தேவை. கூடவே நவீன மருத்துவ நூல்களையும் ஆராய்ந்து செய்வதால் சித்த மருந்துகளையே இன்னும் சிறப்பாகவும் சரியாகவும் பயன்படுத்தி அபாரமான வெற்றி காண முடியும்!

சமீபத்தில் மதுரை பக்கம் சிற்றூரைச் சேர்ந்த ஒரு மகப்பேறு பெண் டாக்டர் நிற்காத ரத்தப்போக்கு, தாங்க முடியாத வலி Scan Report படி கருப்பை வீக்கம், Endometritis போன்ற கோளாறுகளுடன் ஆலோசனைக்கு வந்தார். கருப்பையை எடுத்து விடுவதை தவிர வேறு ஒன்றும் வழி இல்லை என்ற நிலை. 39 வயது ஆகி இன்னும் குழந்தை இல்லாத அவருக்கு அதில் சம்மதம் இல்லை. இம்மாதிரி கட்டத்திற்கென்றே உள்ள குரு மருந்தை கலந்து மருந்து கொடுத்ததில் ஒரு வாரத்தில் எல்லாம் நின்று சமனம் ஆனது. கருப்பை பிழைத்தது. இந்த மருந்தில் நம்பிக்கையும் வந்தது. அவருடைய இந்தத் துன்பங்களுக்கு என்ன காரணம் என்று தெரிந்தே கேட்டேன். "ஆர்மோன் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதை தவறு என்று கூற வரவில்லை! ஆனால் 16 ஆண்டு இப்படி விஷயந் தெரிந்த நீங்களே தொடர்ந்து சாப்பிட்டு இந்த சங்கடங்களைத் தேடிக் கொள்ளலாமா, டாக்டர்?"

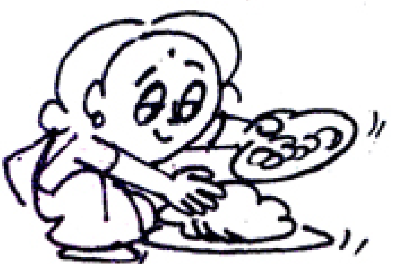
அவர் சொன்ன பதில் இதுதான் - "ஒவ்வொரு கோர்ஸ் எடுக்கும் போதும் இந்த தடவையாவது கருத்தரித்து விடாதா? ஒரு குழந்தை தங்கினால் போதுமே! என்ற ஒரே ஆசையில்தான் திரும்பத் திரும்ப எடுத்து விட்டேன். அதன் பலனை அனுபவிக்கிறேன்." அவர் குரலில் இருந்த ஆதங்கம் நன்கு புரிந்தது.

இப்படி கருப்பை சம்பந்தமான நோய்களிலேயே ஆராய்ச்சி செய்து நவோதயா மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்தையே நிறுவி (20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24, தொ. பேசி : 4810752) ஏராளமானவர்க்கு சிகிச்சை அளித்து வருகிறேன்.

கருப்பை நோய்களுக்கும் குழந்தை இல்லாமைக்கும் ஓவரி தொடர்பான நோய்கள் மட்டுமே காரணம் என்று நினைத்தால் அது தவறு. முட்டையை கருவுறச் செய்யும் கருக்குழாய் மற்றும் கருப்பைக்கும் சம பங்கு உண்டு. அதில் உள்ள குறைகளும் பலவீனம் கூட முறையான சிகிச்சையில் தீர்க்க முடியும். அது பற்றி இனி காணலாம்!

**சப்பாத்தி மாவில் தோல் நீக்கிய வெள்ளரிக்காயைத் துருவிப் போட்டு பிசைந்து இட்டால் வித்தியாசமான சுவையில் இருக்கும்.**

**— மங்களா கிருஷ்ணன்**





# கண்ணுக்குத் தெரிவதை மட்டுமல்ல ...



# கண்ணுக்குத் தெரியாததையும் சுத்தம் செய்கிறது.




கண்களுக்குத் தெரியும் சுத்தத்தைத்தான் சுத்தம் என்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால், அப்பழுக்கற்ற சுத்தத்தை நாம் கண்டாலும் அதில் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய கிருமிகள் உள்ளன என்பதுதான் உண்மை.

எனவே, நம் கண்ணுக்குத் தெரியும் சுத்தத்தை முழு சுத்தம் என்று கூறமுடியாது.

இப்போது, புதிய டொமெக்ஸ் ஆல் பர்பஸ் மூலம் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது முழு சுத்தம். கண்ணுக்குத் தெரியும் சுத்தம் மட்டுமல்ல, கண்ணுக்குத் தெரியாத சுத்தமும் கூட!

இதன் ஒப்பற்ற ஹைப்போ ஃபார்முலா கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளை 100% அழிக்கும் (இதை அப்படியே பயன்படுத்தினால் மட்டும்). பளிச்சிடும் சுத்தத்தை தரும்.

இது ஆல் இண்டியா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் மெடிகல் டெக்னாலஜிஸ்ட்ஸ் (AIIMT) ஆல் சான்றளிக்கப்பட்டது. புதிய டொமெக்ஸை 100 விதங்களில் வீடு முழுவதும் பயன்படுத்தலாம். தரை, குளியலறை, சமையலறையின் மேற்புறங்கள், கண்ணாடிகளின் மேற்புறங்கள் மற்றும் இதர கருவிகளின் மீது பயன்படுத்தலாம்.

**உண்மையான சுத்தத்தின்** அர்த்தம் இப்போது உங்களுக்கேத் தெரியும்.

**Domex** சுத்தம் செய்கிறது. 100% கிருமிகளை அழிக்கிறது. எல்லா இடத்திலும்.

*LintasDmx 44 2013 Tm R*

# எழுதுகோல் ஏந்தி எதிர்நீச்சல் போட்ட பெண்மணி!

**★ வேதங்களில் சில பாடல்களைப் பெண் கவிஞர்கள் பாடியிருப்பதாகக் கூறுவார்கள்.**

**★ ஏகபோகமாக ஆண்களே ஆட்சி நடத்திய இலக்கிய உலகில் இன்று பெண்களும் கோலோச்சுகிறார்கள். ஆனால் 1600களில் இங்கிலாந்தில் ஒரு பெண் அதைச் சாதித்தாள் என்பது சரித்திரம் ஆகும் இல்லையா?**

இங்கிலாந்து... 1640ம் ஆண்டு

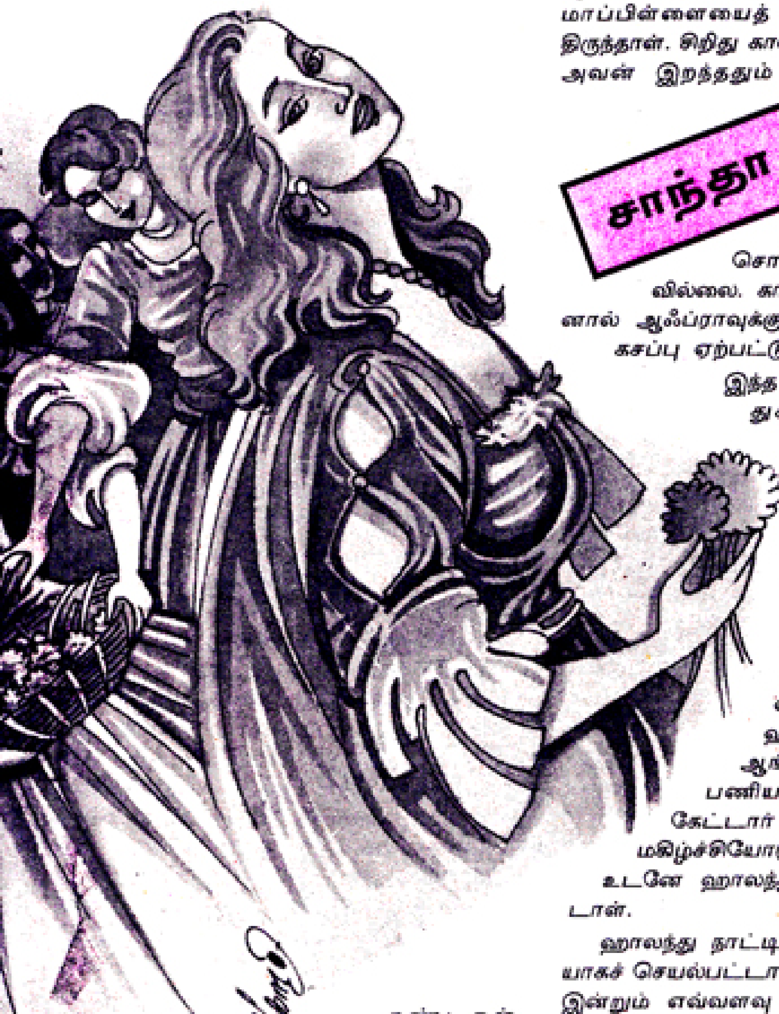
காண்டர்பரிக்கு அருகிலுள்ள வை (Wye) என்னும் தேவாலயத்தில் ஜான் என்பவரும் அவர் மனைவி அமிஅமீஸ் என்பவரும் தங்கள் குழந்தைக்கு ஞானஸ்நானம் செய்வித்தார்கள் பிறகு பெண் குழந்தையான அதற்கு ஆஃப்ரா (Abhra) என்றும் விந்தையான பெயரிட்டார்கள். சீராட்டிப் பாராட்டி ஆஃப்ராவை வளர்த்த பெற்றோர், அந்த நாளில் யாரும் செய்யாத ஒரு காரியத்தையும் தங்கள் பெண்ணுக்குச் செய்தார்கள்... அதாவது தங்கள் பெண் குழந்தைக்கு நல்ல கல்வி அறிவு ஏற்படும்படி செய்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் பெண்களைக் கல்விக் கூடங்களுக்கு அனுப்புவது அபூர்வம்.

ஆஃப்ராவுக்கு இருபது வயதாயிற்று. கொள்ளை அழகோடு அறிவாளியாக சாதுரியக்காரியாக விளங்கினாள் ஆஃப்ரா. அவளது வாழ்க்கையில் சாகசங்கள் ஆரம்பமானதும் அப்போதுதான். தென் அமெரிக்காவிலுள்ள கரிநாம் என்னும் பிரிட்டிஷ் காலனி நாட்டுக்கு அவளுடைய தந்தையை லெப்டினண்ட் கவர்னராக நியமித்தது ஆங்கில அரசாங்கம். (இந்த கரிநாம் பின்னால் டச்சு கினியா என்று அழைக்கப்பட்டது) பெற்றோருடன் கரிநாமுக்குக் கப்பல் ஏறினாள். கடல் பயணத்தின் போது அவளுடைய தந்தை ஜான் மரணமடைந்தார். தாயும் மகளும் மட்டும் தொடர்ந்து பயணப்பட்டு கரிநாமை அடைந்தார்கள்.




ஆஃப்ரா முதன் முதலில் பேனாவைக் கையிலெடுத்தது கரிநாமில்தான். தன் கற்பனைகளை, இனிய கனவுகளை, விந்தையான எண்ணங்களைக் கவிதைகளாக வடிக்கலானாள். முதன் முதலில் வெறுக்கத்தக்க - விரும்பத்தக்கவைகளைக் கண்டாள். அடிமைகள் - அவர்களது அவலங்கள். அந்நிய

மண்ணில் குடியேறியுள்ள வெள்ளையர்கள் கூட, அடிமைப்பட்டு வாழும் சுதேசிகளை விட மோசமாக வாழ்க்கை நடத்துவதைக்



கண்டாள். 'கர்வமும் கௌரவமும் மகிழ்ச்சியுமாக வாழ்ந்த நம்மவர்களா இப்படி?' என்று வியந்து போனாள் ஆஃப்ரா.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின் இங்கிலாந்து திரும்பினாள் ஆஃப்ரா. மன்னர் அவையில் (court) வரவேற்கப்பட்டவள், சுரினாமைப் பற்றி அவள் கூறிய சுவாரசியமான கதைகளால் (செய்திகள்) இரண்டாம் சார்லஸ் மன்னர் வியப்புற்றார் இவ்வேளையில் - அந்நாளைய வழக்கப்படி ஸ்ரீமதி அமிஸ் தம் மகளுக்கு மணமுடிக்க விரும்பினார் - அவளது விருப்பத்தைப் பற்றி ஏதும் கேட்காமலேயே.

ல

ஆஃப்ரா விரும்பினாளோ இல்லையோ - ஒரு டச்சு வியாபாரி மனைவியானாள் ஆஃப்ரா. அவள் அம்மா அமிஸ் தவறான ஆ மாப்பிள்ளையைத் தேர்ந்தெடுத் இ திருந்தாள். சிறிது காலத்தில் அவன் இறந்ததும் ரு

சாந்தா மூர்த்தி

தன் மனைவிக்கு அவன் பெரிய சொத்து ஏதும் விட்டுப் போகவில்லை. காதலில்லாக் கலியாணத்தினால் ஆஃப்ராவுக்கு மணவாழ்க்கையிலேயே கசப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது.

இந்த வேளையில் இங்கிலாந்துக்கும் ஹாலந்துக்கு மிடையே போர் மூண்டது. இங்கிலாந்து மன்னருக்கு சாதுரியமான பேச்சு வன்மை கொண்ட ஆஃப்ராவின் நினைவு வந்தது. அவளுடைய டச்சுப் பெயரும் கூட அவளால் தனக்குப் பயன் உண்டு என்று கருதச் செய்தது. ஹாலந்து நாட்டில் ஆங்கில உளவுக்காரியாகப் பணியாற்ற முடியுமா என்று கேட்டார் மன்னர் ஆஃப்ராவிடம். மகிழ்ச்சியோடு சம்மதித்தாள் அவள். உடனே ஹாலந்துக்குக் கிளம்பியும் விட்டாள்.

ஹாலந்து நாட்டில் வேவுபார்த்து திறமையாகச் செயல்பட்டாள். அவளது அறிக்கைகள் இன்றும் எவ்வளவு திறமையாக செயல்பட்டாள் என்பதைப் பறைசாற்றுகின்றன. அதி புத்திசாலித்தனமாக அவள் உழைத்தும் (அப்போதைய) கடமையாற்றியும் லண்டனில் உள்ளவர்கள் தங்கள் கடமையை மறந்தார்கள். அவளுக்கான சம்பளத்தை - ஊதியத்தை - தரவில்லை. ஆனால் அவள் தன் கைப்பணத்தைச் செலவு செய்து மன்னருக்காக உழைத்தாள். கைப்பணம் கரையவே சான்ஸ்லருக்கு விண்ணப்பித்தாள். "பொருள் இல்லாமையால் என்னைச் செயலற்றவளாக்காதீர்கள் - தகுதியில்லாதவள் என்று கூறி விடாதீர்கள்" என்று மன்றாடினாள், கெஞ்சினாள் பணம் அனுப்



பூண்டு ரசம் செய்ய பூண்டை உறிக்கணுமே என்ற கவலையை விடுங்கள். குக்கரில் பருப்பு வைக்கும் பாத்திரத்தில் தேவையான முழு பூண்டை (மேலே இருக்கும் காக்காய் தோலை மட்டும் உறிக்கவும்) அப்படியே வைத்து விடுங்கள். பருப்புடன் பூண்டு வெந்த பிறகு – பூண்டை மட்டும் எடுத்து, கொஞ்சம் பருப்பு ஜலத்தில் இந்தப்பூண்டை போட்டு நன்றாக பிசைந்து சுசக்கி, சக்கையை எறிந்து விட்டு பூண்டு சாறை மட்டும் தனியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் வைத்த பிறகு, இந்தப் பூண்டு சாறை ரசத்தில் ஊற்றி, கடுகு-பெருங்காயம்-கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில் தாளித்து சூடான சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் ருசியோ ருசி.

– விசாலம்ராமசந்திரன்

பும்படி. ஆனால் இங்கிலாந்திலிருந்து ஒரு பென்னி கூட வரவில்லை - ஒரு வரி பதிலும் போடவில்லை.

கடனாளியாகி – வேற்று நாட்டில் அந்நியர் இடையே அவமதிப்பு ஏற்படுமே என்று பயந்தாள். யாருக்காக அவள் உளவாளியாக வேலை செய்தாளோ அவர்களுக்கு எழுதினாள். "நான் நாடு திரும்புவதற்காகவாவது பணம் அனுப்புங்கள்" என்று. அதற்கும் பதில் இல்லை. முடிவாக லண்டனில் உள்ள ஒருவருக்கு எழுதி கடனாகப் பணம் பெற்று, ஹாலந்திலுள்ள கடன்களைத் தீர்த்து விட்டு ஒருவழியாக ஊர் திரும்பினாள்.

இரும்புச் சட்டியின் சூட்டுக்குத் தப்ப, நெருப்பில் விழுந்த கதையாக லண்டனில் ஏற்பட்ட பெருந்தீ (The Great Fire of London) லண்டனின் பெரும்பகுதியை அழித்துக் கருக்கி விட்டது. ஆஃப்ராவுக்குக் கடன் கொடுத்தவர் இடிக்கி போடலானார். கடைசி நாணயம் வரை கொடுக்காவிட்டால் சிறையில் தள்ளச் செய்வேன் என்றார். அந்தக் காலத்தில் கடனாளிகளைக் கைது செய்து சிறையிலடைக்க வென்றே சிறைச்சாலைகள் (Debetor's Prison) இருந்தன.

வெறுப்பும் சலிப்புமடைந்த ஆஃப்ரா மீண்டும் சான்ஸ்லருக்கு தன் நிலையை விவரித்து எழுதினாள். "நாளைக்கு நானே என்னைக் கடனாளிகளின் சிறைச்சாலையில் ஒப்படைத்துக் கொள்ளப் போகிறேன். என் வேண்டுகோள் அனைத்தும் செவிடன் காதில் ஊதிய சங்காகி விட்டன. நான் மேற்கொண்ட பெருமுயற்சி செய்த பணிகளுக்கும் எனக்கு அளிக்கப்பட்ட வாக்குறுதிகளுக்கும் எனக்களிக்கப்பட்ட வெகுமதி இதுதான்" – மனங்குமுறி எழுதிய இந்தக் கடிதத்துக்கும் மௌனமே பதிலாயிற்று. ஆதரவற்றுப் போன ஆஃப்ரா கடனாளிகளின் இருட்சிறையில் தள்ளப்பட்டாள். எப்படியோ இவ்விஷயம் மன்னரின் காதுக்கு எட்ட சிறையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டாள். நடந்ததைக் கெட்ட கனவாக எண்ணி மறந்து விடும்படியும் அவளிடம் சொல்லப்பட்டது. தன்னை மிகக் கேவலமாக நடத்தியவர்களிடம் வஞ்சம் தீர்த்துக் கொள்ளும் எண்ணமும் அவளுக்கு இல்லை. அவள் ஒரு பெண் ஆட்டிப்படைக்கும் ஆண் வர்க்கத்திடம் அவளால் எப்படிப் போராட முடியும்? நீதி கேட்டு உரத்த குரலெடுத்துக் கத்தலாம் பெண். ஆனால் அன்பு காட்டக் கெஞ்சுவதற்குத் தயாராயில்லை அவள். தன்னந்தனியே கையில் சல்லிக்காசில்லாமல் வாழ வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு ஆளானாள் ஆஃப்ரா.

பெண்களுக்கான அழகும் ஆண்களுடைய அறிவும் புத்திசாலித்தனமும் கொண்ட அவள் சுலபமாக இன்னொரு கல்யாணம் செய்து கொண்டு சுகப்பட்டிருக்கலாம். காதலற்ற ஒரு கலியாணமே போதும் என்ற விரக்தி மனப்பான்மையிலிருந்தாள் அவள். 'சுதந்தரத்தின் வலிமையை சுவாசிப்பேன். காதலையும் விதியையும் பார்த்துச் சிரிப்பேன்' என்று முடிவு செய்தாள். தன்னிடமிருந்த ஒரே சொத்து - பாதுகாப்பு - ஆயுதமான மனோதிடம், எழுதுகோல் இரண்டையும் கையிலேந்தி ஆண்களே செங்கோலோச்சும் கோட்டையான நாடக மேடையில் அடியெடுத்து வைத்தாள். ஆஃப்ராவின் முதல் மேடை நாடகமே அவளுக்கு முழு வெற்றியை அளித்து அவளை உச்சாணிக்கு உயர்த்தியது.

அவளுக்கு முன் வேறு சில பெண்களும் எழுத்துக் கலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களெல்லாம் பெரும் குடிப் பிறப்புப் பெண்கள் - பொது வாழ்விலும் அரசியலிலும் ஆண்களின் ஆதரவும் கனியாட்டங்களும் அவர்களின் எழுத்துக்கு உதவின. ஆண் எழுத்தாளர்களுடன் நேருக்கு நேர் மோதிய ஒரு நடுத்தரவர்க்கத்துப் பெண்ணைப் பற்றி அதுவரை யாரும் கேள்விப்பட்டதில்லை.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களுக்கு

# ரூபாய் ஐந்து லட்சம் மதிப்புள்ள உஜாலா பரிசுகள்




## உங்களுடைய கருத்துக்களை எங்களுக்கு எழுதவும்

இப்போது உஜாலாவின் டாம்ப்பர் - புரூஃப் மூடியும், ஃபில்ஃபர் - புரூஃப் டிராப்பரும் ஜோதி ஆய்வுக்கூடத்தில் டிசைன் செய்யப்படுகின்றன. உங்களைப் பாதுகாக்க அவை எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன ?

இன்று, தின் லேயர் க்ரோமெடோகிராஃபி (TLC) மற்றும் காஸ் க்ரோமெடோகிராஃபி மாஸ் ஸ்பெக்ட்ரோமெட்ரி (GCMS) பரிசோதனைகளில் முன்னேற்ற நாடான ஜெர்மனியில் தடை செய்யப்பட்டுள்ள அமின்ஸ் இல்லாத ஒயிட்னர் உஜாலா-வுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. சருமத்தில் எரிச்சல் மற்றும் வாயில் பட்டால் விஷத் தீங்கு இல்லை என்று பரிசோதனையில் தெரிகிறது. மேலும் விஷத்தன்மையற்றது. அதோடு, உஜாலா பல இதர தனித்தன்மை வாய்ந்த குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை என்ன ?

உஜாலாவை உபயோகிப்பதற்கு சரியான முறை என்ன ?

விஞ்ஞான ரீதியற்ற ஒயிட்னர்களை நீண்ட நாட்களுக்கு உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கும், உடைகளுக்கும் நல்லதல்ல, ஆகவே அதுபோன்ற தயாரிப்புகளை உபயோகிக்கத் துவங்கியவர்கள் மீண்டும் உஜாலாவையே உபயோகிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

Write to : **Jyothy Laboratories (UJALA)**, 2- A, Singarayar Mansion, Abhirami Avenue, Meenambal Salai, K. Kannadasan Nagar, Madras - 600 118.

இப்படிப்பட்ட ஒரு பெண்ணுக்குப் பாராட்டுக்கள் குவிவதை ஆண் வர்க்க எழுத்தாளர்கள் விரும்பவில்லை. ஆஃப்ராவின் வெற்றி அவர்களின் முகம் கருங்கும்படி செய்தது. முணுமுணுத்தார்கள். எதிர்ப்புத் தெரிவித்தார்கள். ஆஃப்ரா இதற்கெல்லாம் அஞ்சவில்லை. ஒடுங்கி ஒளியவில்லை – சூடாகவே பதிலளித்தாள்.

“வெறுக்கத்தக்க ஒரு நாடகத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். ஆனால் அது ஒரு பெண்ணிடமிருந்து வந்துள்ளது என்ற நினைவோடு அதைப் பாருங்கள். எனக்கு உதவுங்கள். என் நாடகத்தில் குறையேதும் கிடையாது. அது ஒரு பெண்ணினால் எழுதப்பட்டது என்பதைத் தவிர. இதே நகரின் நாடக மேடைகளில் தூங்கி வழிகிற, மதிநுட்பமற்ற, அவசரக் கிறுக்கலான ஒரு நாடகம் பாராட்டுக்குரிய படைப்பு என்று புகழப்படுமானால் அதை எழுதியது ஓர் ஆணாக இருக்கும்” ஆணாதிக்கம் கொண்ட நாடக மேடைகளைத் துணிவோடு சாடினாள் ஆஃப்ரா.

ஆஃப்ரா பரந்த மனத்தவள் – உற்சாகமானவள் - காழ்ப்பு உணர்ச்சி கிடையாது அவளிடம். பொறாமை என்பதும் கூட ஒரு வகைப் புகழ்ச்சிதான். தன்னை ஒரு எழுத்தாளி என்று ஆண் வர்க்கம் அங்கீகரிக்க வேண்டும் – ஏற்க வேண்டும் என்று விரும்பினாள். பத்தாண்டுகள் சோர்வின்றி, தளர்வடையாமல் எழுதினாள். பதிமூன்று மேடை நாடகங்கள் [illegible]ரான வெற்றி பெற்றன. பல நாடகங்களை நாடக அரங்கத்துக்கு அப்பாலிருந்தபடி உருவாக்கினாள். பல கவிதைப் புத்தகங்களையும் வெளியிட்டாள்.

பொறாமை கொண்ட பல ஆண் எழுத்தாளர்கள் இருந்தாலும், பலர் அவள் திறமையை மறுக்க வில்லை, புகழவும் தயங்கவில்லை. அத்தகையவர்களில் டிரைடன், வைசர்லே போன்றோர் முக்கியமானவர்கள். அவள் அழகிலும் திறமையிலும் கட்டுண்டு மயங்கி அவள் நட்பை வேண்டி அவளிடம் சரணாகதி அடைந்தவர்கள் பலர். இளம் எழுத்தாளர்களும் அவள் உதவி நாடி அவளிடம் படை எடுத்தார்கள். ஆஃப்ரா அவர்களுக்கு வழிகாட்டினாள். ஆணாதிக்க ஒழிப்புப் போராட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற திருப்தி அடைந்தாள். ‘ஆணின் வெற்றிக்கு – பெண்ணை அடக்கி ஆளும் சக்திக்கு – அவனுக்கு உள்ள ஒரே வாய்ப்பு கல்வி. பெண்ணுக்கு அந்த வசதி- கல்வி கற்கும் வசதியும் சூழ்நிலையும் கிடைக்குமானால் அவளாலும் ஆணைப் போலவே வெற்றியின் உச்சிக்கு உயர முடியும். (ஆஃப்ரா வாழ்ந்த காலத்தில் பெண்களுக்கு இன்று போல உரிமைகள் கிடையாது.)

இரண்டாம் ஜேம்ஸ் மன்னர் பட்டத்துக்கு வந்ததும் அரசியல் சச்சரவுகளும் பூசல்களும் அவருடனேயே வந்தன. ஆஃப்ராவின் விரோதிகள் இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அவளைத் தாக்கலானார்கள். தன் நாடகங்களில் அவள் உயர்பதவியில் உள்ளவர்களையும் அரசியல்வாதிகளையும் கேலி செய்து பாத்திரங்களைப் படைப்பதாகக் குற்றம்சாட்டினார்கள். மீண்டும் அவளைக் கைது செய்து சிறையில் அடைக்கும் நிலை உருவாயிற்று. ஆனால் இம்முறை அவளை சிறைக்குள் தள்ள அவர்களால் முடியவில்லை. அவள் நாடகங்களை மேடையேறாமல் செய்தார்கள். அவள் நாடகங்களை நடத்த அரசாங்க உரிமையாளர்கள் பயந்தார்கள்.

சூரியப் பிரகாசமான வெற்றியின் உச்சியில் நின்ற ஆஃப்ரா, இருள் மண்டிய தோல்வியின் பாதாளத்துக்குத் தள்ளப்பட்டாள். எந்த இருள் குழியிலிருந்து தன்னம்பிக்கையுடன் மேலேறினாளோ அதே குழியில் – இருளில் – தள்ளப்பட்டாள். இப்போது அவள் உடலில் தெம்பு இல்லை. உள்ளத்தின் பலம் குறையவில்லை.

**நான் டீ வடிகட்ட வைத்திருந்த ஸ்டீல் ஜல்லடை, டீதுகள்களால் அடைபட்டு விட, அதைத் தூக்கி எறிந்து விட்டு புதிது வாங்கலாம் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். ஊரிலிருந்து வந்த என் அம்மா அந்த ஜல்லடையை நெருப்பில் காட்ட, அதிலிருந்த அடைப்புகளெல்லாம் கருகி விட, இப்போ இலகுவாக டீ இறங்குகிறது.**

**— பூர்ணிமா பாலன்**



எந்த ஆணும் எந்தப் பெண்ணும் அவளைப் போலக் கடுமையாக உழைத்ததில்லை. நாற்பது நாடகங்களுக்கும் மேலாக, மற்றும் நவீனங் களும் கவிதைகளுமாக இருபது வருடங்கள் அயர்வின்றி எழுதிக் குவித்திருக்கிறாள். அதே மனோதிடமும் அதே பேனாவும் அவளிட மிருந்தன. வறுமையும் - உடல்நல பாதிப்பும் அவளைச் செயல்பட முடியாதபடி முடக்கிய நிலையிலும் தன்னுடைய மகத்தான படைப் பான ஓரோனூகூ (Oronooko) என்ற நவீனத்தை எழுதினாள்.

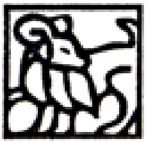
அந்த நாவலில், சூரிநாமில் தான் கழித்த இளமைப் பருவத்தைப் பற்றி விவரித்திருக் கிறாள். காதல் - அடிமை வாழ்க்கை - ஓர் இந்திய இளவரசனும் அவனுடைய மனைவியும் அநியாயமாக மரணத்தின் பிடியில் சிக்கி மடிவதையும் உள்ளம் வருடும்படி கல்மனமும் இளகும் வகையில் விவரித்திருக்கிறாள். அடிமைகளுக்கு இழைக் கப்படும் கொடுமைகளை ஆங்கில இனத்தி னரின் மனத்தில் பதியும்படியும் - அடிமைத் தனத்தை எதிர்த்துப் புரட்சிப் பொறி உரு வாகவும் இந்த நாவல் காரணமாக இருந் தது.

ஆஃப்ராவின் மூச்சடங்கிய போது (1689-ம் ஆண்டு, ஏப்ரல் 16ம் தேதி) அவளுக்கு ஐம்பது வயது கூட ஆகவில்லை. அவள் கையிலிருந்த பேனாவின் ஓட்டமும் நின்றது. மிகச் சிறந்த கவியான டிரைடன் - ஆஃப் ராவை தேனீக்கு உவமையாக்கினார். பிறர் மகிழ - பலனடைய தேனீ தன் பின்னால் தேனை டையில் தேனைச் சேகரித்து வைத்துவிட்டு மடிவதைப் போல ஆஃப்ராவின் மறைவுக்கு உதாரணம் காட்டினார்.

தன்னுடைய கடைசி கற்பனை வேகத்தில் - ஓட்டத்தில் - ஆஃப்ரா, ஆண்களால் கைப் பற்றப்படும் மகோன்னதமான உயரத்தைக் கைப்பற்றினாள். அதை கௌரவிக்கும் வகையில், அவளது உடலுக்கு வெஸ்ட் மினிஸ்டர் பேயில் இடம் அளித்தார்கள்.

இன்றும் அவளது சமாதி அப்பேயின் கிழக்குப் பகுதியில் ஒரு கருப்பு சலவைக் கல்லில் 'ஆஃப்ரா பென்' என்று பெயர் பொறிக்கப்பட்டு காட்சி தருவதைக் காண லாம். பரந்த மனம் கொண்ட மகத்தான பெண்மணி. ஆண்களுக்கே உரித்ததாகக் கருதப்பட்ட இலக்கியக் கோட்டையை வெற்றிகொண்டவள் - இன்று மற்ற பெண் களும் சுலபமாக அந்தக் கோட்டைக்குள் உலா வர வழிவகுத்துக் கொடுத்தவள் ஆஃப்ரா.

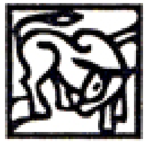
# இந்த மாதம் எப்படி?



## மேஷ ராசி :

*அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதம் கேது மட்டுமே நல்ல நிலையில் இருக்கிறார். அதனால் குடும்பத்தில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கும். தன லாபம் கூட உண்டு. குடும்பஸ்தானத்தையும் லோக ஸ்தானத்தையும் சுகஸ்தானத்தையும் குரு பார்ப்பதால் மேற்கண்ட இனங்களில் பிரச்னை குறைவே. ஆயினும் மற்ற கிரகங்களின் போக்கு அவ்வளவு அனுகூலமான நிலையில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எதிர்பாராத பதவி மாற்றம், விரும்பத்தகாத உறவுகள் இவை ஏற்பட்டு உங்கள் மன அமைதியை இழக்கும் நிலை ஏற்படினும், கேது அவற்றைத் தடுத்து உங்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும்வண்ணம் நிலையை மாற்றுவார். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள், உங்களுக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயங்களில் ஈடுபட்டு அதனால் வார்த்தைகளை வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். யாருக்காகவும் ஜாமீன் ஏற்பது, வாய்மொழி வாக்குறுதியை அளித்தல் போன்றவற்றைச் செய்யாதீர்கள். ஏழரை சனியின் பிடியில் இருக்கிறீர்கள் என்பதால் சனீஸ்வரனுக்குரிய பாடல்களைக் கேளுங்கள். சனீஸ்வரனுக்குப் பிரீதியாக எண்ணெய் தீபம் ஏற்றுங்கள்.



## ரிஷப ராசி :

*கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.*

உங்களுக்கு அங்காரகனின் அருள் பரிபூரணமாக உள்ளது. நில விஷயமாக விவகாரங்களில் வெற்றி உங்களுக்கே. மனதில் ஒருவித தைரியம் உண்டாகும். காவல் துறையினராக இருந்தால் பதவி உயர்வு, பட்டங்கள், பரிசுகள் கிடைக்கும். மண்காரகனாகிய அங்காரகன் ஆபரணங்கள், பாத்திரங்கள் இவை வாங்கத் தேவையான பொருளாதார நிலையை உருவாக்குவார். மாதத்தின் 2வது வாரத்தில் ஒரு முக்கிய சுப நிகழ்ச்சி நடக்கும். அது மகன் அல்லது மகளின் திருமணமாகக் கூட இருக்கலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியனால் நல்லதொரு புகழ் கிடைக்கும். பிற்பகுதியில் கண்ணில் சிறு கோளாறு ஏற்பட்டுச் சரியாகிவிடும். குருவின் பார்வை பெறும் ரிஷப ராசிக்காரர்களுக்கு யோககாரகனாகிய சனி 11-ல் இருப்பதால் உங்கள் தொழிலில் நல்லதொரு முன்னேற்றம் ஏற்படும். ஆனால் பாம்புக் கிரகங்களான ராகு, கேதுவால் அலைச்சல், வீண்செலவுகள் ஏற்படும். இதனால் மன அமைதி கெடலாம். சுக்கிரன் நன்முறையில் உதவுவார். எனவே வீட்டு விஷயமாகத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். வீடு அல்லது வீட்டு மனை ஒன்று

1997 August 1997

| ஞாயிறு | திங்கள் | செவ்வாய் | புதன் | வியாழன் | வெள்ளி | சனி |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



**ஒருநாள் வித்தியாசமாக இருக்கட்டுமே என்று பாதி பாசிப் பருப்பும், பாதி துவரம் பருப்பும் அரிசி, மிளகு, சீரகம் இஞ்சியும் சேர்த்து, நெய் விட்டு வெண் பொங்கல் செய்தேன். மிகவும் சுவையாக இருந்தது.**

**— மல்லிகா சிவராமன்**

வாங்கும் நிலை உண்டு. உங்கள் ராசியில் சந்திரன் உச்சம் என்பதால் அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்பட்டு வார்த்தைகளை விடும் வழக்கம் இயல்பாகவே உங்களிடம் இருக்கும். ஆகவே அத்தகைய நிலைக்கு ஆளாகாமல் எச்சரிக்கையுடன் எதையும் பேசுங்கள்.

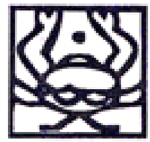


## மிதுன ராசி :

*மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.*

ராகுவும், சுக்கிரனும் உதவும் நிலை. எனவே நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் வெளிநாட்டுப் பயணமோ, அல்லது தொழில்முறை உறவோ ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. சுபநிகழ்ச்சி கூட ஏற்பாடு ஆகலாம். உங்கள் குழந்தைகளின் கல்வியில் அவர்களது முன்னேற்றமின்மை பற்றிய கவலை ஏற்படலாம். இராகுவால் வாகன லாபமும், பிரயாணத்தினால் இலாபமும் ஏற்படலாம். மற்றபடி வேறு எந்த கிரகமும் அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே புதிய முயற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டாம். குருவின் பார்வை காரணமாகக் குடும்பச் செலவு கட்டுக்குள் அடங்கியிருக்கும். மிதுன லக்கினத்திலோ அல்லது இராசியிலோ பிறந்தவர்களுக்கு, குரு அனுகூலமான நிலையில் இல்லை என்றால் மனக்கவலைகளும் குழப்பங்களும் இருக்கத்தான் செய்யும். எனவே சுதர்ஸன மந்திரத்தை 11 முறை தினமும் கூறி வருவது நல்லது. செவ்வாயால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம்.

எனினும் விபரீதமாக ஏதும் நடந்திடாது. ஏனெனில் குருபார்வை அங்காரகனுக்கு இருப்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.



## கடக ராசி :

*புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.*

மாதம் பூராவும் சுக்கிரனாலும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனாலும் ஆதாயம் பெறுவீர்கள். வீடு கட்டும் திட்டம் நிறைவேறும். காவல் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு சூரியனால் பதவி உயர்வு ஒன்று கிடைக்கும். குருவின் பார்வை இருப்பதன் காரணமாகத் திருமண நிகழ்ச்சியை நடத்துவீர்கள் அல்லது பங்கேற்பீர்கள். வாகன யோகமும் உண்டு. கலைஞர்களுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். படத்துறையினர்க்குப் பலவிதத்திலிருந்த சிரமங்கள் குறைந்து புது முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை வரும். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பூசத்தில் பிறந்துள்ளவர்களுக்கு சனி ஒன்பதாம் இடத்தில் இருப்பதால் தந்தையைப் பற்றி சிறு கவலைகள் தோன்றலாம். குறிப்பாக சனி தசை புத புக்தி நடப்பவர்களுக்கு இது பொருந்தும். புனர்பூசம் பாதத்தில் பிறந்துள்ளவர்களுக்கு குரு ஆட்சியிலிருந்து அவரது தசை நடந்தால் குழந்தைகளால் நன்மை உண்டாகும். மற்றபடி, மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலமாக இல்லை. பொருளாதார நெருக்கடி இருக்கும். கடன் தொல்லை கோர்ட் விவகாரம் என பல விஷயங்கள் உங்களை அலைகழித்தாலும், உங்கள் ராசியை குரு பார்ப்பதால் சிரமங்கள் குறையும்.



## சிம்ம ராசி :

*மகம், பூரம், உத்திரம் 1 – ஆம் பாதம்.*

அங்காரகன் மட்டுமே உதவும் நிலையில் உள்ளார். பாக்யஸ்தானத்திற்கும் சுகஸ்தானத்திற்கும் உரியவரான செவ்வாய் இந்த மாதத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தும் தரும் நிலை. கடனா? கவலை வேண்டாம். வழக்கு விஷயமா? விட்டுத் தள்ளுங்கள் அவர் பார்த்துக் கொள்வார். ஆனால் பழனி தண்டாயுதபாணியை மட்டும் மறந்து விடாதீர்கள். அங்காரகனுக்குரிய ஹோமத்தைச் செய்தால், அரசாங்கம், கோர்ட், மற்றும் பஸ்களின் தொல்லைகளிடமிருந்து விடுபடலாம். மற்றபடி சுக்கிரன் மாத ஆரம்பத் தில் உதவுகிறார். சூரியன் மாதப் பகுதியில் உங்களுக்கு

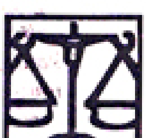
உதவுவார். அரசுத் துறைப் பணிக்கு விண்ணப்பித்துள்ளவர்களுக்கு சாதக மான பதில் கிடைக்கும். வழக்குகளிலும் வெற்றி உண்டு. மற்ற கிரகங்கள் அனைத்தும் அனுகூலமான நிலையில் இல்லை என்பதற் காக மனம் தளர வேண்டாம். நீங்கள் செய்யும் தொழிலோ அல்லது வியாபாரத்திலோ சற்று மெத்தனமான போக்கு இருக்கும். நஷ்டமே ஆனாலும் நம்பிக்கையைத் தளரவிடாமல் செய்யுந்தொழிலை செய்து கொண்டிருங்கள். இந்த ஆண்டின் இறுதியில் உங்களுக்குரிய இலாபமோ, பேரோ, புகழோ கட்டாயமாகக் கிடைக்கும்.



## கன்னி ராசி :

***உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.***

கேதுவும், குருவும் மாதத்தின் முதற்பகுதி யில் சூரியனும், மற்றும் சுக்கிரனும் உதவும் நிலையில் இருப்பதால் இந்த மாதம் உங்களுக்குப் பலவிதத்திலும் அனுகூலமாக இருக்கும். உங்களுடைய நீண்ட கால அபிமா னம் ஒன்று இம்மாதம் நிறைவேறும். இது எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும். உங்கள் ராசிக்கு 5-ல் உள்ள குரு நீச்சம் பெற்றாலும் சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெற்று, சனியும் குருவும் சேர்ந்தே உங்கள் ராசியை முறையே 7, 9ம் பார்வை பார்ப்பதால் புத்திரர்களால் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். புத்திரலாபமும் உண்டு. திருமண நிகழ்ச்சியும் நடக்கும். அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில வேண்டாத பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். எனவே கவனமுடன் பேசுங்கள். எழுதுங்கள். கலைத்துறையினர்க்கு சற்று சோதனை நிறைந்த மாதமாக இருந்தாலும் தொழில்ரீதியில் சற்று முன்னேற்றம் தெரியும். ஒரு புனித யாத்திரையில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. தூரதேசத்துப் பிரயாணமாகக் கூட இருக்கலாம். துர்க்கா பரமேஸ்வரியைப் பற்றிய பாடல்களைப் படியுங்கள் அல்லது ஒலி நாடா மூலம் கேளுங்கள். அம்பரிஷனது வர லாற்றைப் படித்துவிட்டு சக்கரத்தாழ்வாருக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். நல்லது நடக்கும்.



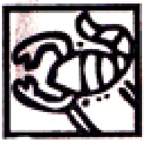
## துலா ராசி :

***சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.***

சூரியன் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலை, எனவே அரசு மூலம் ஏதேனும் ஒரு உதவி கிடைக்கும். இதுவரை எதிர்பார்த்திருந்த பதவி உயர்வோ அல்லது விரும்பும் இடத்திற்கு மாற் றமோ கிடைக்கும். சுக்கிரனால் சுபநிகழ்ச்சி களும் நடைபெறலாம். ராகுவால் வாகன யோகம் உண்டு. புதனால் உங்கள் வியாபாரத் திலோ, தொழிலிலோ, உத்தியோகத்திலோ எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைக்கும். செவ்வாய் சில இனங்களில் தடை ஏற்படுத்தலாம். காவல் துறையினர், சுங்கத் துறையினர் ஆகியவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால் மாபெரும் சாதனை ஒன்றைச் செய்வார்கள். சனியின் காரணமாகக் கனரகத் தொழிலில் நல்லதொரு லாபம் ஏற்படும். இயந்திரத் தொழிலில் நல்லதொரு முன்னேற்றம் ஏற்படும். கேது குழந்தைகள் விஷயத்தில் சற்று மன அலைச் சலை உண்டாக்கலாம். எனவே உங்கள் குழந்தைகளின் குணாதிசயங்களில் மாறுதலோ அல்லது கல்வியில் பின்தங்கியோ காணப்பட் டால் அவர்களிடம் அதட்டுவதை விடுத்து அமைதியான முறையில் அன்புடன் அவர் களது சிரமங்களை அவர்கள் மூலமாகவே அறிந்து அதற்காவன செய்யுங்கள். இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளின் மனம் சிதறுவதற்கு எத்தனையோ காரணம் இருக்கின்றன. எனவே



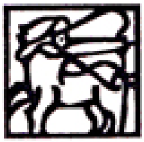
கேது 5-ல் புத்திர ஸ்தானத்தில் இருப்பதால் சந்திரன் உச்சமாக உள்ள ஜாதகங்களில் இத்தகைய பிரச்சினைகள் உருவாக வாய்ப்பு உண்டு. கேதுவிற்கும் விநாயகருக்கும் அர்ச்சனை செய்வது நல்லது.



## விருச்சிக ராசி :

***விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.***

புதன் உங்களுக்குப் பலவிதங்களில் உதவும் முறையில் சஞ்சரிக்கிறார். அதனால் சுகத்திற்குக் குறைவு ஒன்றுமில்லை. தனலாபமும் உண்டு. அது எதிர்பாராத விதமாகக் கூட வரலாம். அரசாங்கச் சேமிப்புப் பத்திர குலுக்கலிலோ அல்லது வேறுவிதமாகவோ பரிசு கிடைக்கலாம். சந்திரன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு உதவுவார். கண்களை சற்று கவனிப்பது நல்லது. அலட்சியமாக இருந்து விட வேண்டாம். செவ்வாய் அத்தகைய சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். 10ல் உள்ள சூரியனால் உங்களது முயற்சி ஒன்றில் வெற்றி ஏற்படும். குரு சற்று உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பிரச்சினை உருவாக்கலாம். மற்றபடி இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு மாத ஆரம்பத்தில் சூரியனால் ஏதேனும் குழப்பமோ, தடையோ வரலாம். பிற்பகுதியில் சரியாகிவிடும். அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள் தங்கள் கடமையிலிருந்து கவனத்தைத் திருப்பிவிட வேண்டாம். வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். குளிர்ச்சியான உணவையே உண்பது நல்லது. மற்றபடி உங்களது சக ஊழியர்கள், அல்லது கூட்டாளிகள் இவர்கள் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் ஒரு சிலரது நடத்தை காரணமாக அவர்களது நண்பர் என்ற முறையில் உங்களது புகழும் பாதிக்கப்படலாம். கேது அத்தகைய நிலையை உருவாக்கலாம். மற்றபடி வேலவனை வேண்டுங்கள். வேண்டியதைப் பெறலாம். வாய்ப்பும் வசதியும் உள்ளவர்கள் வைத்திசுவரன் கோயிலுக்கோ அல்லது பழனிக்கோ போய் வரலாம்.



## தனுசு ராசி :

***மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.***

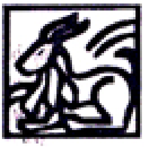
குருவும் கேதுவும் உதவும் நிலை. சுக்கிரன் மாத ஆரம்பத்தில் நன்மை செய்யலாம். திருமணம் கைகூடி வரும். பிரிந்து வாழும் உறவினர்கள் ஒன்றுகூடலாம். அது கணவன், மனைவி மக்களாகக் கூட இருக்கலாம். தாயாரின் உடல்நிலை பற்றிய கவலை ஏற்படலாம். எனினும் இரண்டிலுள்ள குரு இதிலிருந்து அவரைக் காப்பாற்றலாம். சனி நான்கில் இருப்பது சரியல்ல. கேது சாதகமாக இருப்பதால் தடைப்பட்ட திருமணம் நடக்கும். சந்தேகம் வேண்டாம். எந்த ஒரு முயற்சியிலும் வெற்றிவாகை சூடலாம். சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் மனமகிழ்ச்சியுடன் இருக்க உதவுவார். நல்லதொரு மாதமே. எனினும் செவ்வாய் போன்ற பாவகிரகங்களால் குடும்பத்திலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி அல்லது பழகும் இடத்திலும் உடல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். எனினும் குருவால் நன்மையே கிடைக்கும். சுகஸ்தானத்திலுள்ள சனி குருவுடன்



நன்றாக கனிந்த
இனிப்பான வாழைப் பழத்தை
நீளவாக்கில் வெட்டி தோசைக்
கல்லில் நெய்விட்டு பொன்னிறமாக
வறுத்து, 'பன்'னை இரண்டாக வெட்டி
உள்ளே வெண் ணெயுடன் இதனை
உள்ளே வைத்துப் பரிமாற குழந்தைகள்
விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– தாஜ்பாத்திமா
சுந்தர்

பரிவர்த்தனை பெற்றதால் எந்தக் காரியமும் வெற்றியுடன் முடியும். ஆனால் சற்று கால தாமதம் ஏற்படலாம். ஆழ்ந்த பக்தியும், இறைவன் மீது நம்பிக்கையும் கொண்டு மாதம் ஒரு மந்திரமெனும் தலைப்பில் வரும் மந்திரத்தை அறிந்து உங்களை விடப் பெரியவர் ஒருவரை அணுகி அந்தந்த மந்திரத்தைக் கூறும்படி சொல்லி அதன்படி கூறி வரவும். மேதா விலாச தட்சணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம் வாங்கிப் படிக்கவும். துர்க்கையையும் மறந்து விட வேண்டாம். கனக புஷ்பராகம் வைத்த மோதிரம் ஒன்றைப் போடுவது நல்லது.



## மகர ராசி :

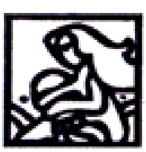
*உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.*

சுக்கிரனும் புதனும் உதவும் நிலை. எனவே அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நிலையிலும் இனத்திலும் வெற்றி உண்டு. குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதி இருக்கும். வியாபாரத்தில் முன்னேற்றம் உண்டு. தொழிலிலும் தேக்க நிலை நீங்கி ஆக்கபூர்வமான முன்னேற்றம் காணலாம். எனினும் மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலமாக இல்லை. எனவே உடல்நிலை பாதிப்பு குழந்தைகள் பற்றிய மனக்கவலை படிப்பில் பின்தங்கிய நிலை என பலவிதங்களில் மனச்சஞ்சலம் உண்டாகலாம். செவ்வாய் 10-ல் இருப்பது நல்லதல்ல. கடன் தொல்லை இருக்கும். வெளிநாட்டிற்குச் செல்லும் வாய்ப்பு கைகூடி வரலாம். பொதுவாக ஏற்ற இறக்கமுள்ள மாதம். பணத்தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டாலும் மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் அதைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். கடன் தொல்லையும் இருக்கும். அப்படியானால் எப்படி அமைதியாக இருக்க முடியும் என எண்ணலாம். சுக்கிரனது அருளால் அனைத்துப் பிரச்னைகளையும் நன்கு சமாளித்து விடும் ஆற்றல் கிடைக்கும். சனீஸ்வர வழிபாடு அவசியம். அதே சமயம் துர்க்கை, குரு இவர்களையும் மறக்க வேண்டாம். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.



குழந்தைகள் பெரும்பாலும் கீரை வகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடுவதில்லை. கீரையை 4 கப் தண்ணீரில் வேகவைத்து வடிக்கவும்; ஒரு கப் பால் சேர்க்கவும். சிறிது உப்பு; மிளகுத் தூள் சேர்த்து கலக்கி வறுத்த பிரட் துண்டுகளை மிதக்க விடவும். இறக்கை கட்டாமலேயே சூப் பறந்து விடும்.

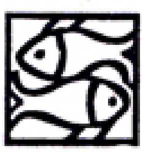
– ராகினி



## கும்ப ராசி :

*அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.*

மாத ஆரம்பத்தில் சூரியன் ஒருவரே உதவுவார். மற்ற கிரகங்களால் பலன் இல்லை. குரு சுகஸ்தானத்தைப் பார்ப்பது நல்லது. அதே சமயம் சத்ரு ஸ்தானத்தையும் அஷ்டமஸ்தானத்தையும் பார்ப்பதும் பிரச்னைகளைக் குறைக்க வழிவகுக்கும். எனினும் கும்பராசிக்காரர்களுக்கு இரண்டாம் இடத்தில் பரிவர்த்தனைப் பெற்றுள்ள இராசிநாதன் உதவவில்லை எனினும் உபத்திரவம் தர மாட்டார். சுக்கிரன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு உதவுவார். கண் பாதிக்கப்பட்டு சரியாகும். கவலை வேண்டாம். தியானமும் இறை பக்தியும் இருந்தால் எதையும் தாங்கும் இதயம் தன்னால் உண்டாகிவிடும். கோளறு பதிகத்தை மனம் கசிந்துருகிப் பாடிப் பாருங்கள். ஏழரை சனியின் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ள எந்தவிதமான கஷ்டமும் அகன்று விடும். மனநிம்மதி அடையும். மிருத்யுஞ்சய ஜெபத்தைச் செய்யுங்கள். உடல்நிலையில் ஏற்படும் எந்தவித கோளாறும் சரியாகிவிடும். செவ்வாய் ராகு, குரு ஆகிய மூவரும் உங்கள் ஜாதகத்தில் ஆட்சி உச்சம் பெற்றிருந்தால் எல்லாம் நல்லபடியாக நடக்கும். ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஹோமம் ஒன்றினைச் செய்யலாம்.



## மீன ராசி :

*பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.*

புதன், ராகு, குரு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் ஆகிய

## மாதம் ஒரு மந்திரம்

சிவனுக்குப் பல பெயர்கள் உண்டு. பார்வதியின் பதி ஆனதால் பார்வதீசன் என்ற பெயருடன் அழைக்கப்படுகிறார்; கீழ்காணும் ஸ்லோகத்தின் மூலம் அவரது தோற்றப் பொலிவினையும், அலங்காரத்தையும், சாந்த நிலையையும் அறியலாம்.

"சந்திரவொளியுடன் கூடிய மகுடத்தை அணிந்து, ஐந்து முகங்களைக் கொண்டவராகவும், மூன்று கண்களை யுடையவராகவும் தனக்குரிய சூலம், வஜ்ராயுதம், வாள், பரசு, அபயமுத்திரை ஆகியவை வலது புறத்திலிருக்க, பாம்பு, பாசம், மணி, பிரளயாக்னி, அங்குசம் ஆகியவை இடது புறத்திலிருக்க நானாவிதமான அலங்காரங்களுடன் அமைதியான சாந்த மூர்த்தியாக, ஸ்படிக மணியைப் போன்று பத்மாஸனத்தில் வீற்றிருப்பவரான பார்வதீசனை வணங்குகிறேன்" இத்தகைய அவரது கோலத்தை எவர் ஒருவர் மானசீகமாக மனத்தில் இறுத்தி வணங்குகிறார்களோ அவர்களுக்கு ஸ்கலவித நன்மைகள் ஏற்படும். நவக்கிரகத்தால் ஏற்படுகின்ற அவஸ்தைகள் குறையும். மனத்தில் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் உண்டாகும்.

***ஸ்லோகம் :***

***சாந்தம் பத்மாஸனஸ்தம் — சசிதர -***
***மகுடம் பஞ்ச வக்த்ரம் த்ரிநேத்ரம்***
***சூலம் வஜ்ரஞ்ச கட்கம்***
***பாசுமபயதம் தக்ஷபாகே வஹந்தம்!***
***நாகம் பாசஞ்ச கண்டாம்***
***ப்ரலயஹுதவஹம் ஸாங்குசம்***
***வாமபாகே நானாலங்காரயுக்தம்***
***ஸ்படிகமணி நிபம் பார்வதீசம் நமாமி !!***

**— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்**
**சென்னை)**



### மிக்ஸட் பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு

**அரைத்த அடை மாவினை வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் காய்ந்ததும் கொட்டிக் கிளறி னேன். (தேவையானால் கொஞ்சம் அரிசி அல் லது கடலை மாவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.) கெட்டியாக வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கொஞ்சம் ஆறிய பிறகு உருண்டைகளாக உருட்டி கொதிக்கும் குழம்பில் போட்டேன். எல்லா உருண்டைகளும் வெந்து மேலே வந்ததும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து பச்சை கொத்துமல்லி தழையை நறுக்கிப் போட்டு கடுகு, சீரகம் தாளித்து இறக்கினேன். மிகவும் அருமையாக இருந்தது.**

**— பிரபா ராமதுரை**

கிரகங்கள் உதவும் நிலை. குழந்தைகளால் பிரச்சனைகள் ஏற்படாது. சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்க வாய்ப்புள்ளது. 9-ல் உள்ள செவ்வாய் சில பிரச்னைகளை உருவாக்குவார். கடன் சம்பந்தமான வழக்குகள், வம்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. நிதி பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் கவனக்குறைவுக்கு இடம்கொடுக்காதீர்கள். எந்த நிலையிலும் பொறுமையைக் கைவிடாதீர்கள். பதவி உயர்வு ஒன்றுவரும். ஆனால் அதே சமயம் பிடிக்காத இடத்திற்கு மாற்றமும் ஏற்படலாம். எனினும் மனநிறைவுடன் அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். காவல் துறையினருக்கு ஏராளமான சோதனைகள், சவால்கள் என மன இறுக்கத்திலேயே மாதம் பூராவும் போகும். பழனி முருகனைப் போய் தரிசனம் செய்துவிட்டு வரவும். மனமகிழ்ச்சி ஏற்படும் வண்ணம் தனலாபம், பதவி உயர்வு என பலவிதத்தில் அதிர்ஷ்டம் உண்டு. ஆனால் சில இனங்களால் ஏற்படும் தோல்விகளைக் கண்டு மனம் துவண்டுவிடாதீர்கள். கடமையை முழுமனதுடன் ஆற்றுங்கள். ஆதித்தனை வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். அதனால் நன்மை உண்டாகும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

**- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்**



• உமா, ஜெயராமன் தம்பதியிடம் பரிசு பெறும் பிரபா, ராஜன் தம்பதியர் மற்றும் தாயார், பெண், குழந்தையுடன்

# கல்யாண சமையலையும் செய்வோம்!

இந்த இதழில் பிரசுரமாயிருக்கும் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டிருக்கும் ஐந்து வயதுக் குழந்தை இன்று வளர்ந்து கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு அவருக்கும் ஒரு குழந்தை இருக்கிறது. (படத்தில் குழந்தையுடன்) திருமதி. பிரபா ராஜனோடு பேசிக் கொண்டிருந்தபோது ஜெய்மாஹி ஜெயராமன் (84/15 ஏரிக்கரை தெரு, சென்னை - 33, தொ.பே. 4820222) குறிப்பிட்டார்,

"நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளது போன்ற கல்யாணங்கள் ரொம்ப ரொம்ப விதிவிலக்கானவை. இன்றைக்குக் கல்யாண காண்ட்ராக்ட் எடுத்து நடத்துபவர்களுக்குள் ஏக போட்டி. அதுவும் ஆரோக்கியமான போட்டிதான். உறவினர்களை, நாங்களே கல்யாணம் நடத்துபவர்களைப் போல அத்தனை உபசாரம் செய்து, அவர்களை முழு திருப்தியுடன் அனுப்புகிறோம். அந்தக் கல்யாணத்திற்கு வருகிறவர்கள் ஒவ்வொருவரும் எங்களுக்கு முக்கியமானவர்கள்தான். அவர்கள்தானே எங்கள் சமையலையும், விருந்தோம்பலையும் பார்த்து மகிழ்ந்து நாளை ஆர்டர் தரப் போகிறவர்கள். அது தவிரவும் எங்கள் வீட்டுக் கல்யாணம் போல நடத்தி முடிக்கும்போது கிடைக்கும் ஆத்ம திருப்திக்கு இணையே இல்லை..." என பல கல்யாணங்களில் அவர் எப்படிப்பட்ட இக்கட்டுக்களையெல்லாம் சமாளித்தார் எனப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

'கல்யாணக்கூடமே ஆலயம், அங்கு வருபவர்களே எங்கள் தெய்வங்கள்' என அவர் சொன்னது சுவையாக இருந்தது. பிறகு அவருடைய துணைவி உமா ஜெயராமனும் இணைந்து பிரபா ராஜன் தம்பதிகளுக்கு ஒரு சவரன் தங்கக் காசினை பூ பழம் வெற்றிலையுடன் வைத்துக் கொடுத்தனர்.

ஒரு சவரன் தங்கக் காசு பரிசு

பெறும் மறக்க முடியாத திருமணம்.

**கல்யாண சமையலையும் செய்வோம்!**

ஒரு மே மாதம் பெங்களூரில் நடந்த



சிறிது காலம் போடாமல் வைத்திருந்த ஆடியோ கேசட்டுகளை டேப்பில் போட்டு கேட்க விரும்பும்போது ஒருமுறை ஃபார்வேடு பாஸ்டில் போட்டு ஓடவிட்டு ரீவைண்ட் செய்து, பிறகு போட்டால் இழுக்காமல் பாடும்.

– சா. தேவகிசாமியா

எங்கள் மாமா பெண் திருமணத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவம் என்றும் மறக்க முடியாததாக எங்களுக்கு அமைந்து விட்டது.

வறுத்தெடுக்கும் வெய்யிலிலிருந்து தப்பி பெங்களூர் குளுமையை அனுபவித்தாற் போல் இருக்கும் திருமணத்திற்கும் ஜாலியாக சென்றார் போலிருக்கும் என்று திட்டம் போட்டோம்.

நான் என் கணவர் என் இரண்டு பெண்கள் (5,7 வயது) காரிலேயே பயணம் செய்து பெங்களூர் சென்றோம். கல்யாண மண்டபத்தை தேடிப் பிடித்தபோது மதியம் சாப்பாட்டு நேரமும் கடந்து விட்டது. களைப்பும் பசியுமாக மண்டபத்து ஹாலில் கால் வைத்தபோது வாசலிலிருந்து ஹால் வரை ஒரு பெண் வீட்டு உறவினரும் தென்பட வில்லை. எல்லோரும் எங்கு போனார்கள்? தேடிக் கொண்டே சத்திரத்து சமையல் அறைக்கே சென்று விட்டோம். அந்தோ பரிதாபம்! மாமி, மாமா, அத்தை, பாட்டி, சித்தப்பா எல்லோரும் அங்கு சமையல் வேலையில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்ததைப் பார்த்து சிரிப்பாக இருந்தது. ஏற்பாடு செய்திருந்த சமையல் கோஷ்டி வந்து சேரவில்லை, மாப்பிள்ளை விட்டார் வந்து விட்டனர்.

வேறு வழி இன்றி எங்கள் குடும்பமும் களத்தில் இறங்கியது. பெரிய தவலைகளை ஏற்றி இறக்க ஆண்களை துணைக்கு வைத்துக் கொண்டு நன்கு சமைக்கத் தெரிந்த பெண்களும் ஆண்களும் எப்படியாவது ஒப்பேற்றி விடுவது என்று தீர்மானித்து, பலகாரம் செய்வதற்கு, கறிகாய்கள் நறுக்குவதற்கு, உணவு வகைகளை சமைப்பதற்கு என்று வந்தவர்கள் அனைவரும் பல குழுக்களாக பிரித்துக் கொண்டோம். ஒவ்வொரு குழுவும் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலையை தலைவரின் உதவியுடன் செய்து முடிப்பது என்று முடிவு செய்தோம். ஜானவாசம், கல்யாணம், இரவு விருந்து ஒவ்வொன்றாக சமாளித்தோம். சிறு வயதுக்காரர்கள் பரிமாறுவதை கவனித்துக் கொண்டார்கள். வந்த விருந்தினர்களையும் சம்பந்தி வீட்டுக்காரர்களையும் முகம் கோணாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது எங்களது குடும்பத்திற்குக் கூடுதல் பொறுப்பு.

சமையல் கூடம், சாப்பாட்டுக் கூடம், மணவறை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு மாடியில் அமைந்த மூன்று அடுக்குக் கல்யாண மண்டபம், மணமகளுக்கு தாலி கட்டி முடிவதற்குள் எங்கள் கால்கள் இற்று விழுந்துவிடும் போல் ஆகி விட்டது.

என் குட்டிப் பெண்கள் இருவரும் பரிமாறுவதற்கு இலைகள் போடப்பட்டதும் தண்ணீர் டம்ளர்களை ஒவ்வொரு இலைக்கும் வைப்பதும் 'அந்த மாமாக்கு நெய் போடணும். இங்கு ரசம் போடணும்' என்று எங்களுக்கு அறிவித்து பந்தி விசாரணை செய்ததும் இன்றும் எங்களுக்கு மறக்க முடியாத அனுபவமாக இருக்கிறது. பிரச்சனை என்று வரும்போது சிறு குழந்தைகள்கூட பொறுப்புடன் நடந்து கொண்டது குறித்து எங்களுக்கு ஆச்சரியமாகவும் பெருமையாகவும் இருந்தது. எந்த இடத்திலும் என் பெண்கள் சமாளித்துக் கொள்வார்கள் என நாங்கள் நிம்மதி அடைந்தோம்.

திருமணம் சுபமாக முடிந்ததும் எங்கள் களைப்பையும் மறந்து முயன்றால் கல்யாண சமையலைக்கூட நம்மால் செய்ய முடியும் என்ற திருப்தியுடனும் சந்தோஷத்துடனும் வீடு திரும்பினோம்.

**– பிரபா ராஜன்**
**சென்னை - 20.**

# ஸ்ரீ மீனாக்ஷி டிராவல்ஸ் (REGD)

**Sri Meenakshi Travels (REGD) 4/2A, W.E.A. KAROL BAGH, NEW DELHI - 110 005. PHONE : 572 6891**

**சுற்றுலாத் துறையில் அனுபவமிக்கவர்களால் நடத்தப்படும் வட இந்திய புனித யாத்திரைகள்**

**தேவி தரிசனம் :**

நைனாதேவி, சிந்தபூரணி, காங்கரா, ஜ்வாமுகி, சாமுண்டி, வைஷ்ணாவி தேவி, அமிர்தசரஸ் பொற்கோவில், அட்டாரி (இந்தியா பார்டர்) ராம்தீர்த், ஜம்மு ரகுநாத் மந்தீர், குருக்ஷேத்திரம் (கீதோபதேசம்).

6 நாட்கள் : புறப்படும் தேதி : 23.08.97 கட்டணம் ரூ. 1550/-

**பத்ரிநாத் யாத்திரை :**

ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், தேவப்ரயாக், ஜோஷிமட், TRAVEL BY 2X2 SEATER BUS கட்டணம் ரூ. 1600/-

புறப்படும் தேதி : 05/09/97, 12/09/97, 19/07/97, 26/09/97

**பத்ரிநாத் கேதார்நாத் :**

ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், தேவப்ரயாக், ஜோஷிமட் கட்டணம் ரூ. 2300/-

புறப்படும் ஏததி : 05/09/97, 12/09/97, 19/09/97, 26/09/97

**தீபாவளி அன்று காசியில் லட்டு தரிசனம்/தங்க அன்னபூரண தரிசனம் :**

நைமி சாரண்யம், அயோத்யா, கோரக்பூர், முக்திநாத், காட்மண்டு, பசுபதிநாத், வாரணாசி (காசி) ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி 15 நாட்கள் TRAVEL By 2X2 Seat கட்டணம் ரூ. 6000/- (விமானக் கட்டணம் தனி) புறப்படும் தேதி : 18.10.97

சிம்லா, குப்ரீ, மணாலி, ரோதாங்பாஸ், சண்டிகர், பிஞ்சூர் கார்டன், சுற்றிப் பார்க்க நபர் ஒன்றுக்கு ரூ. 2200/- 6 DAYS (குழுக்கள்).

மேற்படி யாத்திரைகள் டில்லியில் இருந்து வசதியான பஸ், தென்னிந்திய பிராமணர்களால் சமைக்கப்பட்ட காலை காபி, சுவையான சிற்றுண்டி, மதியம் சாப்பாடு மாலையில் காப்பி, இரவு சாப்பாடு மற்றும் தங்கும் வசதியும் உண்டு. குறைந்த சீட்டுகளே உள்ளன. முன்னதாகவே பதிவுசெய்து கொள்ளவும். மற்றும் எங்களது தினசரி வார சுற்றுலாக்களான ஆக்ரா, ஜெய்ப்பூர், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், சிம்லா, குலு மணாலி சுற்றுலாக்களுக்கும் எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி (AT SOUTH INDIA)

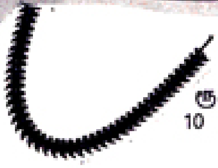
1. R. KESAVAN IYENGAR, SRI MEENAKSHI TELECOM CENTRE, THANJAVUR. PH.NO :31306, 60426

2. VEDAVALLI SRINIVASAN, 19/2, KESAVA PERUMAL EAST STREET, MYLAPORE, MADRAS - 600 004. PH : 4950530.

# அஸ்வினி விருப்பதாரர்களுக்கு ஒரு தங்கப் புதையல் பரிசுத்திட்டம்
# ரூ. 65,000/- மதிப்புள்ள 23 பரிசுகளை வெல்லுங்கள்!

முதல் பரிசு
ரூ. 20,000/-
மதிப்புள்ள
40 கிராம்
தங்க நெக்லஸ்





மூன்றாவது பரிசு
ரூ. 5000/- மதிப்புள்ள
10 கிராம் தங்க மாலை








நான்காவது பரிசு
20 நபர்களுக்கு
ஒவ்வொருவருக்கும்
ரூ. 1500/- மதிப்புள்ள
3 கிராம் தங்க டாலர்கள்

இரண்டாவது பரிசு
ரூ. 10,000/-
மதிப்புள்ள
20 கிராம்
தங்க மாலை

ரூ. 1/-
தள்ளுபடி



கீழ்க்கண்ட இந்த கேள்விகளுக்கு சரியான விடை எழுதி பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

1. அஸ்வினி ஹேர் ஆயில் விளம்பரத்தில் அஸ்வினி என்பது எத்தனை முறை வருகிறது? சன் டிவி, டாப் டென், செய்தி, விகலின் அரட்டை அரங்கம், ராஜ் டிவி சரிகமபதனி, தாகம் தாகம், ராகம் சங்கீதம், சாய் பஜன், தொலைக்காட்சியில் நீங்கள் கேட்டவை.

   விடை: ______

2. புதிதாக வந்த கூடுதல் சக்தியுள்ள அஸ்வினி ஹேர் ஆயிலில் உள்ள புதிய குணநலம் என்ன?

   விடை: ______

3. அஸ்வினி ஹேர் ஆயில் பற்றி ஒரே வாக்கியத்தில் தங்கள் அபிப்பிராயத்தை எழுதி அனுப்புங்கள்

   விடை: ______

இச்சலுகை
ஆகஸ்ட்டு 15 வரை
மட்டுமே.

பெயர் : ______

விலாசம் : ______

நாள் : ______

கையொப்பம்

எல்லா சரியான விடைகளையும் எழுதிய அதிருஷ்டசாலிகளுக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து பரிசுகள் வழங்கப்படும்.
குலுக்கலில் நேரடியாக கலந்துகொள்பவர்கள் கூப்பனை பூர்த்தி செய்து கம்பெனிக்கு அனுப்பலாம்.
இந்த குலுக்கலில் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
*அன்புள்ள டீலர் அவர்களே: இந்த கூப்பனை கொண்டு வருபவர்களுக்கு அஸ்வினி ஹேர் ஆயில் வாங்குவதன் பேரில் ரூ. 1/- தள்ளுபடி செய்து கொடுக்கவும்.
குலுக்கல் நாள் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

**அஸ்வினி ஹோமியோ & ஆயுர்வேதிக் பிராடக்ட்ஸ் லிட்.,**

யூனிட் நெ. 6, சியாம்ஸ் கார்டன், நெ. 10, காதர் நவாஸ்கான் ரோடு, சென்னை-600 006.




# உதவும் கரங்கள்

நக்கடை பக்கம் எக்கசக்க ஜன நெரிசல். அதில் ஏதோ ஒரு குட்டி சந்துக்குள் நான் நுழைய முற்பட என் பின்னாலேயே சைக்கிளில் அவசரமாக வந்த ஒரு பையன், கல்லோ கட்டையோ அதன் மேல் சக்கரம் ஏற, கீழே விழுந்து விட்டான். அவன் சைக்கிள் பின்னால் காலியான டப்பாக்களை கோபுரக் கணக்கில் கட்டி வைத்திருந்தான். கட்ட விழ்ந்து டப்பாக்கள் நாலாபக்க மும் சிதற, அவன் சைக்கிள் ஹாண்டி விருந்து கோதுமை பை கிழிந்து கோது மையும் வீதியில்! பையன் பாவம்! கோதுமையை அள்ளுவதா, டப்பாக்களை பொறுக்குவதா என திண்டாடியபோது, யாரும் உதவவில்லை. மாறாக ஸ்கூட்டர் சவாரிகளும், பாதசாரிகளும் அவனை வசைபாடிக் கொண்டே சென்றனர்.

சட்டென்று என் கை சாமானை பத்திரப்படுத்தி, ஒரு கடையிலிருந்து பிளாஸ்டிக் கவரை வாங்கி அவனிடம் கொடுத்தேன். "தம்பி, கோதுமையை அள்ளு. நான் டப்பாக்களை எடுத்துத் தருகிறேன்" என்று கூறி அவனுக்கு உதவியபோது அவன் கண்களில் நன்றி தெரிந்தது. "ரொம்ப தாங்க்ஸ்மா" என்றவனிடம், "அது சரி, தம்பி ஞாபகம் வெச்சுக்கோ. இதே மாதிரி இக்கட்ல வேற யாராவது பாத்தியானா நீயும் யோசிக்காம, உதவி பண்ணு" என்று சொல்லி விட்டு நகர்ந்தேன்.

ஆமாம் 'டைம்லி ஹெல்ப்' என்பார்களே அப்படி தக்க சமயத்தில் வலிய வலிய வந்து உதவி செய்யும்போது அந்த நபருக்கு எத்தனை ஆறுதல் என்பது அனுபவித்து உணர்ந்தால் புரியும்! வண்டியில் பிரயாணம் செய்யும்போது திடீரென்று கணவர் வண்டியில் இறக்க, ஸ்டேஷன் மாஸ்டரும் உடன் வந்தவரும் வழியில் இவரை 'பாடியுடன்' இறக்கிவிட்ட நிலைமை ஒருவருக்கு ஏற்பட்டது. யாரும் தெரியாத ஊரில் அந்த இடி விழுந்த தருணத்தில்! அதுவே யாராவது 'உதவி செய்தால்' அப்போது "தெய்வம் மாதிரி வந்தீர்கள்" என்று உங்களை வாய் நிறைய அழைத்து வாழ்த்தினால் ஆத்ம திருப்தி என்பது என்னவென்று புரியும்.

முன்பு ஒரு ஆங்கிலப் பத்திரிகையில்

படித்த நினைவு. கட்டுரையாசிரியர் தான் வீட்டை விட்டு இறங்கும்போது துவங்கி ஆபீஸ் சென்றடையும் வரை பிடிவாதமாக ஒரு காரியத்தை கடைபிடிப்பதாகக் குறிப்பிட்டிருந்தார். அதாவது வழியில் யாரைப் பார்த்தாலும் "ஓ நீங்க ரொம்ப அழகாக இருக்கிறீர்கள்", "ஓ உங்க பேச்சு ரொம்ப ஸ்வீட்" என்று அவர்கள் குணாதியங்களை குறிப்பிட்டு புகழ்ந்து விடுவாராம். சில சமயம் அது பேருண்மையாக இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை அது மனிதர்களை எத்தனை தூக்கி விடும் என்பது புரிந்தால் நீங்களும் என்னுடன் சேரலாம் என குறிப்பிட்டிருந்தார். அதாவது நாம் ஒருவர் குணத்தைப் புகழ அவர் போகும் வழியிலேயே மற்றவரைப் பாராட்ட நிச்சயமாக எத்தனிப்பார். இது உள்ளுக்குள் அவருக்குப் பொங்கி வந்த தன்னம்பிக்கையிலும், குஷியிலும் தன்னிச்சையாக நடக்கும் சங்கிலித் தொடர். காலை வேளையில் அபீஸ் போகும் டென்ஷனில் இந்த மாதிரி வார்த்தைகள் கேட்டால் மிக மிக சந்தோஷமும், ஊக்கமும் நிச்சயம் அளிக்கும்.

இதையேதான் நானும் அந்தப் பையனிடம் எதிர்பார்த்தேன். உடனடி அவசரத்துக்கு நாம் உதவும்போது, மனித சமுதாயத்தின்மேல் ஒரு அசாத்ய பிடிப்பும், நம்பிக்கையும், நேசமும் அவரைத் தொற்றிக் கொள்ள, அவர், அவரது குஷியில் போகும் வழியிலேயே வலிய சென்று யாருக்காவது உதவுவார் என்பது நிச்சயம். ஆமாம், நம்புங்கள். நீங்கள் துவங்கினால் மற்றவரையும் தொற்றிக் கொண்டு சங்கிலித் தொடராக அமையும். இக்கட்டு, அவசர உதவி என்று இல்லை. எந்த மாதிரி சின்ன உதவியும் வீட்டிலேயே பிறருக்குத் தயங்காமல் செய்து பாருங்கள். அது தொற்று வியாதி போல் நிச்சயம் பிடித்துக் கொள்ளும்.

அடிப்படையில் நாம் எல்லோருமே நல்லெண்ணம் கொண்டவர்கள்தான். ஆனால், தீர யோசித்து, கணக்குப் பார்த்து செயலைத் தொடங்கும்போதுதான், கெட்ட எண்ணங்களை, நல்லெண்ணங்கள் ஒரேயடியாக அமுக்கி விடுகிறது. அதற்கு வெளியிலிருந்து ஒரு உந்துதல் கிடைத்தால் நல்லெண்ணம்தான் தலை தூக்கும்.

நீங்களே யோசி



யுங்களேன்! ஒரு வீட்டு விசேஷத்திற்குப் போகிறீர்கள். அவர்கள் அங்கு பாத்திரம் தேய்க்கிறார்களோ, இல்லை பூக்கோக்கிறார்களோ இல்லை துணி சிதறிக் கிடக்கிறதோ; சட்டென்று உங்கள் மனம் உதவி செய்ய விழைந்தாலும், உங்கள் யோசனையில், "ஆமாம் இவ என் வீட்டில் எதுக்கெல்லாம் வந்து உதவி செஞ்சு கிழிச்சா?" என்று கணக்கு முளைவிட, போச்சு. உங்கள் நல்லெண்ணம் அமுங்கியே போச்சு! 'தொலையட்டும் அவ கெட்டவளா இருந்தா நம்ம நல்லவளாவே இருப்போமே' என்று வாதாடி உங்கள் மனதை ஜெயித்து விடுங்கள். அப்படிச் செய்தால், பலனை ஒருநாள் இல்லாவிட்டால் ஒருநாள் உணருவீர்கள்.

மரம், செடி, கொடிகள் வரைய எல்லோருக்கும் ஆசைதான். ஆனால் அதன் இலைகள் வரைவது அத்தனை சுலபம் அல்ல. ஆனால் இதற்கும் ஒரு எளிய வழி இருக்கிறது. மரம், செடி, கொடிகளுக்குத் தேவையான அடிமரம், கிளைகள், ''பிரஷ்'' உதவியுடன் வரைந்து கொள்ளுங்கள். ''கண்ணாடிப் பேப்பரை' கையினால் நன்றாகக் கசக்கிக் கொண்டு மஞ்சளும், பச்சையும் கலந்த வாட்டர் கலரில் லேசாக முக்கி இலைகள் தேவையான இடங்களில் ஒற்றி எடுக்க இலைகளுடன் கூடிய மரம் உங்கள் கண் முன் அழகாக தெரியும். இது வரைவது சுலபமும்கூட. செய்து பாருங்களேன்.



— கிருஷ்ணமூர்த்தி

இவ்வளவு ஏன்! ஒருவரைப் பார்த்து சிரிப்பதுகூட இப்போது ஒரு பெரிய உதவி என நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் நாம்! மனத்தையும் முகத்தையும் கல்லாக வைத்தால்தான் மதிப்பு என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். எங்கே சிரித்துப் பேசிப் பழகினால் ஏதாவது உதவி கோரி வந்து விடுவாரோ என்ற பயம் வேறு! அதனால் பக்கத்து பிளாட் கதவு திறந்தால் நம் கதவு அடைத்து விடுகிறது!

பாருங்களேன் காரணமில்லாமல் ஒரு பெண்மணி என்னை வீதியில் பார்த்தாலே முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு போவார். அந்தஸ்து போதவில்லையா இல்லை என்ன நினைத்தாரோ! ஒருநாள் அவர் வீதியில் க்ராஸ் செய்யும்போது மிகவும் அவதியுறுவதைக் கண்டேன். சட்டென்று போய் அவரைக் கைபிடித்து அழைத்துக் கொண்டு போய் விட்டதும் அவர் தலையில் பிடித்திருந்த அத்தனை கனமும் காற்று பிடுங்கிய பலூனாக இறங்கி, அவர் மெய் சிலிர்த்து அதற்குப் பிறகு ரொம்ப நெருங்கிய தோழியாகி விட்டார். அவர் முகத்தில் புன்னகை வரவழைத்தது வெற்றி என்றால் அவர் நண்பரானது டபுள் வெற்றி!

ஆமாம் ரொம்ப சின்ன ரொம்ப ரொம்ப சின்ன உதவிகளை அவசரத்திற்கு செய்யத் தயங்காதீர்கள். உங்களுக்கு அதுவே நாளடைவில் பழக்கமாகி விடும். எத்தனை நண்பர்கள் அதனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கிறார்கள் பாருங்கள். பிரமித்துப் போவீர்கள்! உங்களுடன் பழகுபவர்களுக்கும் இது பழக்க தோஷமாக அவரைத் தொற்றிக் கொண்டால் மனித சமுதாயத்தில் சந்தோஷம்தான்! உதவும் மனப்பண்பு நம்மில் வளர வித்திடுங்கள்!

— லலிதா ரமேஷ்



# ஈஸி இட்லி



இட்லி எல்லோரும் விரும்பும் ஓர் எளிய சுவையான சிற்றுண்டி.

ஆனால் மாவு அரைப்பது ஒரு கடினமான நச்சு வேலை இல்லையா? முக்கியமாக கிராமப்புறங்களில் இருப்பவர்களுக்கு மிக்ஸி, மின் ஈர அறவை எந்திரங்கள் போன்ற வசதிகள் குறைவு.

நகர்ப்புறங்களிலும் மின்வெட்டு, மின்தடை ஓர் நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கொடுக்கின்றன. இந்த இயந்திரங்களை இயக்கும் மின்சார செலவு, பழுதுபார்க்கும் பராமரிப்பு செலவுகள் அதிகம். பழுது பார்ப்பவரை தேடிப் பிடித்து அவரிடமிருந்து நம்பகமான பராமரிப்பு கிடைப்பது அரிது. இந்தச் சங்கடங்களிலிருந்து விடுதலை பெற இதோ ஓர் எளிய வழி-

நல்ல இட்லி அரிசியை (5 அல்லது 10 கிலோ) கல், நெல் நீக்கி சுத்தம் செய்து அருகில் உள்ள மாவு மில்லில் கொடுத்து சன்ன ரவை போல் உடைத்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். மில் பணியாளரிடம் ஒரு முறைக்கு இருமுறை இட்லி ரவை என்று சொல்லவும். இல்லாவிட்டால் இயந்திரம் போடும் சத்தத்தில் அவர் மாவாக அரைத்து விடக் கூடும். சன்ன ரவையாக அரைத்துக் கொள்வது மிக முக்கியம்.

தரமான தோல் நீக்கப்பட்ட முழு உளுந்தை இரண்டு முறை நன்றாகக் கழுவி இரண்டு/ மூன்று நாள் வெய்யிலில் நன்கு காய வைக்க வேண்டும். இதையும் மாவு மில்லில் கொடுத்து மிக மிக சன்னமாக மைதா மாவு போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்து/ உடைத்த அரிசி ரவையையும் உளுந்து மாவையும் நன்றாக பரத்தி வைத்து மெஷின் சூடு ஆறிய பிறகு தனித் தனி டப்பாக்களில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

டப்பாக்களில் 50 கிராம் வசம்பை கத்தியால் தெறிக்கும்படி அடித்துப் போடவும். வசம்பை பொடி செய்யக்கூடாது. இதனால் எறும்பு, புழு பூச்சிகள் வராமல் மாவு, ரவை இருக்கும். இந்த முறையை அரிசி, ஆட்டா, மைதா ரவை முதலிய எல்லாப் பொருட்களையும் பாதுகாக்க உபயோகிக்கலாம்.

## ஈஸி இட்லி செய்முறை:

அரிசி ரவை மூன்று கப்புக்கு ஒரு கப் மாவு விதம் உளுந்தும் மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் விட்டு இரண்டற கலந்து கொள்ளவும். தேவையான உப்பை சேர்க்கவும். மிக்ஸி, கல்லுரலில் அரைப்பதை விட மாவுக்கலவை சிறிது தளர இருக்க வேண்டும். மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டு சுற்று சுற்றி இந்தக் கலவையை இன்னும் எளிதாகச் செய்யலாம்.

கலவையை 6 மணி முதல் 8 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். வழக்கமான முறையில் இட்லி செய்து கொள்ளவும்.

சுவையான, சூடான, மல்லிகைப் பூ போன்ற இட்லிகள் தயார்.

முக்கியக் குறிப்பு:-

- ஒவ்வொரு நாளைக்கும் வேண்டிய அளவே மாவு கரைக்க வேண்டும்.
- இட்லி வார்க்கும்போது மாவை நன்றாக அடிக்கடி கிளறவும்.
- மீந்த மாவினால் மறுநாள் செய்யப்படும் இட்லிகள் சுமார்தான்.

**— எஸ். ராகவாச்சாரி**

"**பருவா!** எனக்கா! அது மறைஞ்சு போய்
எத்தனையோ நாளாச்சு!" என்கிறார் நளினி.

தன் **சருமம் வறண்டு** போய் இருந்ததை
சங்கீதா எப்போதோ மறந்து விட்டார்.

"இப்போதெல்லாம் **வெயிலில்** போனா முகம்
கறுக்காமல் இருக்க எனக்குச் சரியான
**பாதுகாப்பு கிடைச்சாச்சு**" என்கிறார் விஜயா.

"என் **மென்மையான சருமத்தை** நினைச்சா எனக்கு
ரொம்ப **பெருமையா** இருக்கு" என்கிறார் மது.



பருக்களினால் அவதியா? சருமம் வறண்டு போகிறதா? முகத்தில் சுருக்கம் விழுகிறதா - வெயிலினால் முகம் கறுத்து விடுகிறதா? ஃபேஸ் டு ஃபேஸ் ஆயுர்வேத க்ரீம் இத்தகைய பிரச்னைகளை நிச்சயமாகப் போக்கி விடுகிறது. நமது முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்றுள்ள ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை தான் அதற்கு காரணம். அந்த மருத்துவ முறையினால் தான் ஒரே ஃபார்முலேஷனைக் கொண்டு பல்வேறு சருமப் பிரச்னைகளையும் தீர்க்க முடிகிறது. ஃபேஸ் டு ஃபேஸ் ஒரு ஆயுர்வேத க்ரீமாகவும், லோஷனாகவும் கூட இரு ரகங்களில் கிடைக்கிறது. இவற்றைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் சுலபம். ஃபேஸ் டு ஃபேஸ் சருமத்தினுள் எளிதில் உட்புகுந்து மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. முக்கியமாக எத்தகைய பக்கவிளைவுகளும் இல்லாமல். எனவே உங்கள் சருமம் நாள் முழுவதும் பளிச்சென்று மிருதுவாகத் திகழ முடிகிறது. ஃபேஸ் டு ஃபேஸ் பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்களுக்கு பலனளித்து வரும் அழகு சாதனம். நீங்களும் பலனடையுங்களேன்.

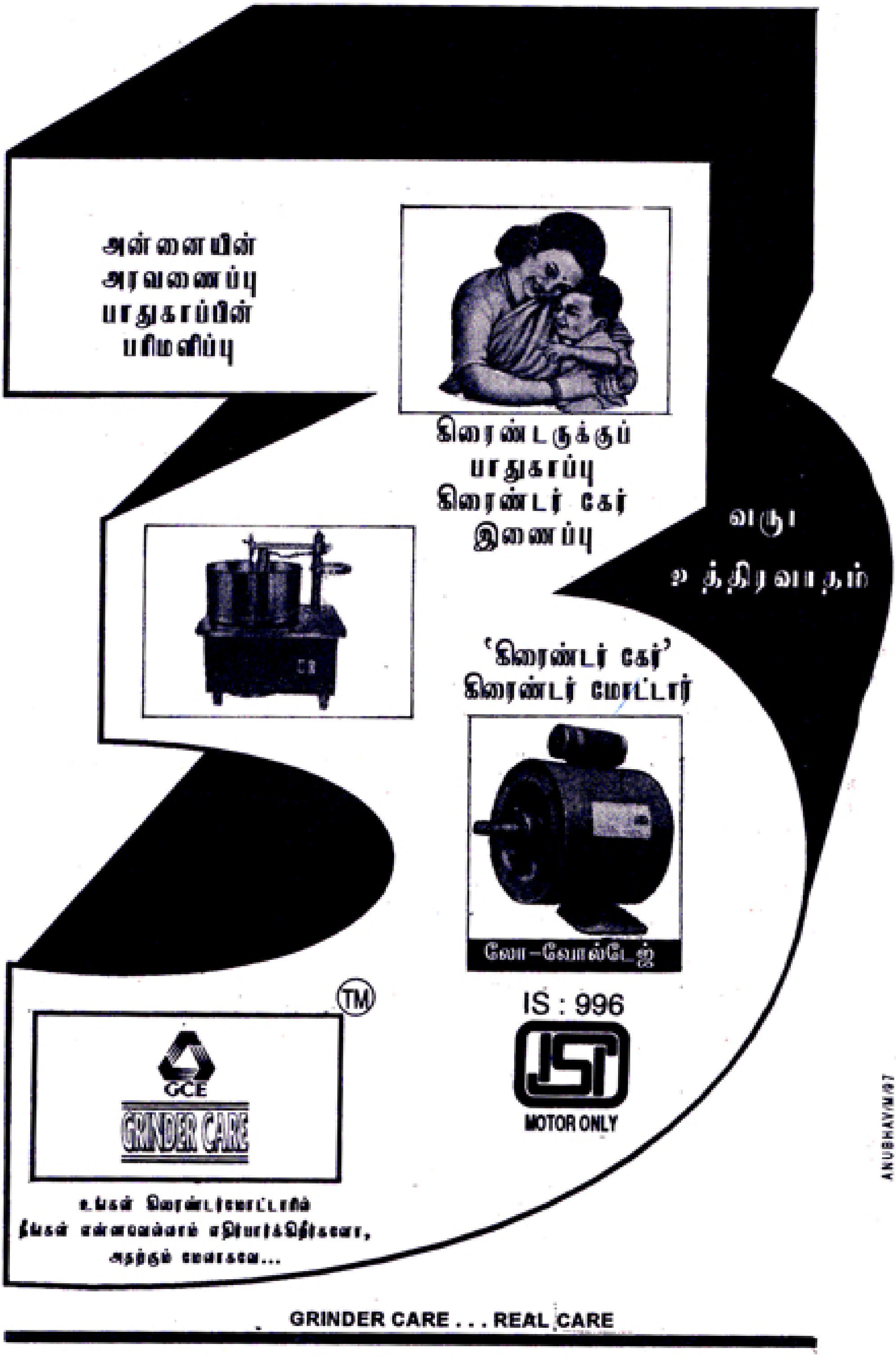
**இப்போது லோஷனாகவும் கிடைக்கிறது**




**ஃபேஸ் டு ஃபேஸ்**

**பல்வேறு சருமப் பிரச்னைகளுக்கும் ஆயுர்வேதம் அளித்திடும் நிவாரணம்.**

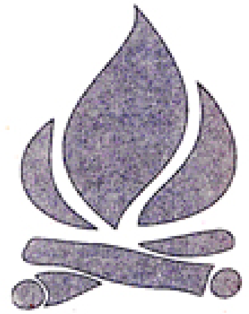
டாலர் கம்பெனி தயாரிப்பு



அன்னையின்
அரவணைப்பு
பாதுகாப்பின்
பரிமளிப்பு
கிரைண்டருக்குப்
பாதுகாப்பு
கிரைண்டர் கேர்
இணைப்பு
வருடா
உத்திரவாதம்
'கிரைண்டர் கேர்'
கிரைண்டர் மோட்டார்
லோ–வோல்டேஜ்
IS : 996
ISI
MOTOR ONLY
TM
GCE
GRINDER CARE
உங்கள் கிரைண்டர்மோட்டாரில்
நீங்கள் என்னவெல்லாம் எதிர்பார்க்கிறீர்களோ,
அதற்கும் மேலாகவே...
ANUBHAV/M/97
GRINDER CARE . . . REAL CARE

• டாக்டர் மாதங்கி ராமகிருஷ்ணன்





# உடலனை தீச்சுடினும்...

தீ விபத்து – இது உலகில் நிகழக்கூடிய எல்லா விபத்துக்களிலும் கொடூரமானது. விபத்து வீடு, தொழிற்சாலை, பொது இடங்கள் என எங்கும் நிகழலாம். பொது இடங்களில் மின்சாரம் தாக்கி தீ விபத்து ஏற்படுவது நடைமுறையில் உள்ளது. தீ விபத்து எனச் சொல்வதை விட மனிதனின் மேல் தோல் கருகி சதை வெந்துபோகும் நிலை என்பது அதன் கொடூரத்தை வார்த்தையால் வர்ணித்ததாகும். நெருப்பால் ஏற்படுவது தவிர கொதிக்கும் எந்தத் திரவமும் நீர், பால், சாம்பார், எண்ணெய் போன்றவையும் ஆபத்தானதுதான். மின்சாரம் தாக்கினாலும் சில இரசாயனக் கலவை உடலில் பட்டாலும் மேல் தோல் கருகி விடும். அந்த நோயாளிகள் படும் வேதனை, பயம் தவிர அவர்களுக்கு நல்ல ஜுரமும் இருக்கும். கூடவே பல்லைக் கிட்டும் குளிரும் வந்துவிடும். இதைத் தவிர அவர்கள் மனத்தில் புண் குணமானாலும் தோலுக்குப் பழைய நிலை வராதோ என்ற தன்னிரக்கம் உடல் வேதனையின் தாக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

தீக்காயங்களுக்குத் தினமும் சுத்தம் செய்து மருந்திடுவது என்பது தீக்காயத்தை விட வேதனையானது. கட்டுப் போடும் துணி, பஞ்சு போன்றவைகள் கூட (germ free) சுத்தப்படுத்தப் பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நோய் தொற்றிக் கொள்ளும் அபாயம் இந்த வெளிப்புண்ணில் (open wound) உள்ளது. தோல் பழையபடி வருவதற்குப் பல மாதங்கள் ஏன் வருடங்கள் கூட காத்திருக்க வேண்டும்.

இதெல்லாம் பழைய கதை. இப்போது மருத்துவ வளர்ச்சியில் புதிய அணுகுமுறையில் தினம் தினம் ஏற்படும் எரிச்சல், வலி, வேதனை எல்லாம் இல்லவே இல்லை என்று அடித்துக் கூறுகிறார் டாக்டர் மாதங்கி ராமகிருஷ்ணன் அவர்கள். இவர் சென்னையிலுள்ள சைல்ட் டிரஸ்ட் ஆஸ்பிடலின் நிர்வாக இயக்குனரும் நேஷனல் அகாடமி ஆப் பேர்ன்ஸ் - இன் தலைவரும் ஆவார்.

இவரின் புதிய சிகிச்சை முறையான "அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் (Amniotic membrane) சிகிச்சை முறை வலியையும், எரிச்சலையும் குறைத்து உள் ரணம் ஆற வகை செய்கிறது. தமிழ்நாட்டில் ஏன் இந்தியாவிலேயே இம்முறையை தீக்காயங்களுக்காக பயன்படுத்துபவர் இவர் ஒருவரே. அந்தப் புதிய சிகிச்சை பற்றியும், அதன் சிறப்பியல்புகள் பற்றியும் டாக்டர் விரிவாக விளக்குகிறார் –

**கேள்வி : "அம்னியாடிக் மெம் பிரைன் என்றால் என்ன? இதை யார் கண்டு பிடித்தார்கள்?"**

"மெம்பிரைன் என்பது மெல்லிய தோல் அல்லது சவ்வு என்பதாகும். இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் என்பது கருவைத் தாங்கும் பனிக்குடம் எனச் சொல்லப்படும் பிளசண்டாவிலிருந்து பெறப்படுகிறது.

மனிதனின் தோலுக்கு ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டு, மேல் தோல் வழண்டு போனால் அதற்கு சிகிச்சைக்காக மாற்றாக மேலே தோல் போட சில முறைகள் உண்டு. ஒன்று, ஒரு இறந்த மனிதனின் தோலை அவன் இறந்த ஆறு மணி நேரத்திற்குள் எடுத்து பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது. இன்னொரு முறை பன்றியிடமிருந்து பெறப்படுவது. மூன்றாவது முறைதான் இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் முறை. முதலில் சொன்ன இரண்டு சிகிச்சை முறைகளும் மக்களால் ஜீரணிக்க முடியாதவை; நிராகரிக்கப்பட்டவை. எனவே மனிதத் தோலுக்கு மாற்றாக உள்ள முறைகளில் இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் முறை சிறந்ததாக உள்ளது. கருவிலுள்ள குழந்தையை அர

வணைத்துப் பாதுகாப்பது போல் இழந்த தோலிற்குப் பதிலாக மாற்றாக இருந்து சதையை இது பாதுகாக்கிறது.

இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் முறையை டேவிஸ் என்பவர் 1910-ல் முதன் முதலில் தீக் காயத்துக்கு பயன்படுத்தினார்.

**கேள்வி : "எய்ட்ஸ் பற்றி பரபரப்பாகப் பேசப்படுகிற இந்தச் சூழ்நிலையில் பிளசண்டாவிலிருந்து பெறப்படுகிறது என்கிறீர்களே? இதனைப் பாதுகாக்க ஏதேனும் விசேஷ முறை உள்ளதா?"**

"பிளசண்டாவிலிருந்து பெறுவதால் முதலில் கருவுற்ற பெண் ஹெச்.ஐ.வி. டெஸ்ட் செய்யப்படுகிறாள். மேலும் பிளசண்டா சிசேரியன் மூலமாக மிகச் சுத்தமாகப் பெறப்படுகிறது. அதனால் இதன் மூலமாக எய்ட்ஸ் பரவ வாய்ப்பில்லை. இந்தக் கிருமிகளற்ற பிளசண்டாவிலிருந்து அம்னியான் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது.

இந்த அம்னியான் சலைன் வாட்டரில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு ஜெண்டாமைசின் கலவையில் கழுவப்படுகிறது. இந்த அம்னி யாடிக் மெம்பிரைன் 0.25% சோடியம் ஹைடிரோ குளோரைட் கலவையில் – 90°Cல் (மைனஸ் 90°C) குளிர்ப் பதனப் பெட்டியில் தேவைக்காக சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. எனவே எய்ட்ஸ் பற்றிய பயம் இதில் தேவையில்லை.

• மெப்ரைன் போட்டுக்
காய்ந்த பின்





• 10 நாட்களுக்குப் பின்

**கேள்வி : எப்படிப்பட்ட தீக் காயங்களுக்கு இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் முறையை பயன்படுத்துகிறீர்கள்?**

ஏறக்குறைய எல்லா தீக்காயங்களுக்குமே இதை பயன்படுத்துறோம். செகண்ட் டிகிரி பர்ன்ஸ் இரண்டாம் நிலை தீக்காயங்களுக்குக் கூட இதனைப் பயன்படுத்தி காயம் ஆழமான புண்ணாக மாறாமல் பார்த்துக்கறோம். அப்புறம் தீக் காயத்தின் தன்மையைப் பொறுத்து தொடையிலிருந்து மேல் தோல் எடுத்து ஸ்கின் கிராப்டிங் செய்கிறோம்.

இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் முறையை 15லிருந்து 30 சதவீதம் உள்ள தீக்காயம் பட்ட இடங்களுக்குப் போடறோம். முதலில் தீக் காயம் பட்ட இடத்தினை நீரினால் சுத்தம் பண்ணியபின் நோயாளிக்கு இந்த மெம்பிரைனை புண்களின் மீது போடுகிறோம். இதைத் தவிர மருந்துகள் ஊசி மூலமாக உட்செலுத்துகிறோம்.

**கேள்வி : இந்த கவரேஜ் பாதுகாப்பு எத்தனை நாளைக்கு?**

இந்த மெம்பிரைன் போட்டதும் இரண்டு நாட்கள் தோலில் மெம்பிரைன் காயக் காய வலிக்கும். அப்புறம் வலி எதுவும் இருக்காது. எரிச்சலும் இருக்காது. ஏழு முதல் பத்து நாட்கள் இந்த மெல்லிய தோல் (மெம்பிரைன்) இருக்க வேண்டும். புண் ஆறும் வரையில் இது இருக்க வேண்டும். இந்த நவீன முறையால் தினமும் கழுவி மருந்திடுகிற வேதனை இல்லை. தீக்காயம் பட்ட உடனே ஏற்படுகின்ற வேதனையான நேரத்திலே இது ஒரு தற்காலிகமான மேலுறையாக இருந்து நோயாளியை எரிச்சல், வலியிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் முறையினால் சாதாரணமாக தீப்புண் ஏற்பட்டதும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய நீரிழப்பை இது கணிசமாகக் குறைக்கிறது. தவிர இது தோலிலுள்ள பிளாஸ்மா புரோட்டீன்களின் இழப்பினையும் தவிர்க்கிறது. அப்புறம் வெளிப் புற தொற்றுநோய் கிருமிகளின் பாதிப்பிலிருந்து



**பெரிய சைஸ் தடி கைவளையல்கள் பழசானால் தூக்கி எறிய வேண்டாம். குழந்தைகளின் சாக்ஸ், ஆண்களின் சாக்ஸ் இவற்றை இரண்டாய் மடித்து ஜோடியாய் அடுக்கி வளையலுக்குள் நுழைத்து அவரவர் துணி ஷெல்பில் வைத்து விடுங்கள். கலையவும் கலையாது; உபயோகிக்க எடுப்பதும் சுலபம். ஒரு வளையலுக்குள் 6 அல்லது 7 ஜோடி சாக்ஸ் மடித்துச் சொருக முடியும்.**

**— சந்திரா முத்துராமன்**

இது வெகுவாக பாதுகாக்கிறது.

இதனுடைய சிறப்பம்சம் இந்த முறை யினாலே மேலோட்டமான இரண்டாம் நிலை தீக்காயங்கள் ஆழமான புண்களாக மாறாமல் தடுக்கிறது. இரணம் சீக்கிரம் ஆறவும் தோலின் நிறமிகள் (pigments) விரைவில் ஏற்படவும் வகை செய்கிறது. இந்த முறை சிகிச்சையால் தழும்புகள் ஏற்படும் வாய்ப்பும் மிகக் குறைவு. தவிர அதிக நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. மருத்துவ மனைகளைப் பொறுத்தவரையில் சாதாரண ரணசிகிச்சையில் கட்டுப் போட காஸ், ஆயின் மெண்ட் என்று அதிகமாக ஏற்படும் செலவுகள் இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் சிகிச்சையில் இல்லை. எனவே இதை ஒரு சிக்கன நட வடிக்கையாகக் கூட மருத்துவமனை நிர்வாகம் அமுல்படுத்தலாம். எல்லாவற்றையும் விட நோயாளியின் வலி வேதனையை அறவே குறைக்கும் இந்த மெம்பிரைன் போடும் முறை. மொத்தத்திலே சொல்லப் போனால் இந்தியா போன்ற வளரும் நாடுகளுக்கு தீப்புண் ஆற இந்த அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் போடுவது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

**கேள்வி : தீக்காயம் பட்டவுடனே செய் யக்கூடிய முதலுதவி என்ன? ஏதாவது கிரீம் அல்லது தேன் தடவலாமா? சிலர் இங்க், இட்லி மாவு எல்லாம் மேலே பூசலாம் என்கிறார்களே?**

"தீக்காயம் பெரியதாக இருந்தால் கிரீம், தேன், இடலிமாவு... இன்னும் ஏதாவது இருந் தாச் சொல்லுங்க..." என்று சிரித்துவிட்டு, "எது வும் மேலே அப்ளை பண்ணக் கூடாது. இதை அழுத்தமா மனசிலே பதிச்சிக்குங்க. இப்படி ஏதாவது மேலே போடுவது அதிக காம்ப்ளிகேஷனை உருவாக்கும்.

தீக்காயம்பட்டவுடன் அந்த இடத்தை நீரி னால் கழுவவேண்டும். அதாவது அதன் மீது குளிர்ந்த தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். அப்புறம் டாக்டரிடம் வந்து விடுங்கள். ஐஸ் கட்டிகளை எல்லாம் தீக்காயத்தின் மீது வைக்காதீர்கள்.

சாதாரணமாகவே தீ விபத்தால் ஏழைகளும் நடுத்தர மக்களுமே அதிகம் பாதிக்கப்படு கின்றனர். ஏதோ சில மூடப்பழக்கங்களால் தீக்காயங்களை அதிக ரணமாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

**கேள்வி : நீங்க செய்ததிலேயே ரொம்ப சவாலாக அமைந்த கேஸ் ஏதாவது சொல்ல முடியுமா டாக்டர்?**

ஒவ்வொரு கேஸும் சவால்தான். ஆனால் பத்து வயது பையன் எலெக்ட்ரிக் கரண்டாலே பாதிக்கப்பட்டது நிஜமாகவே எனக்கு ஒரு சவாலாக அமைந்தது. 70% தீக்காயங்கள். முதலில் அம்னியாடிக் மெம்பிரைன் சிகிச்சை செய்தேன். அப்புறம் ஆழமான தீக்காயங்கள் உள்ள இடங்களில் ஸ்கின் கிராப்டிங் செய் தேன். அந்தப் பையனின் உடலிலேயே 30%தான் தோல் இருந்தது. ரொம்ப சவாலாக அமைந்தது. இப்போ அந்தப் பையன் நன்றாக இருக்கிறான்.

**கேள்வி : தீக்காய சிகிச்சைகளில் நிபுணர் என்ற முறையிலே இல்லத்தரசிகளுக்கு உங்களுடைய யோசனைகள்...**

உலகிலேயே கொடூரமான விபத்து இந்த தீ விபத்துதான். அது எவர் வாழ்விலும் நிகழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தவிர சிறு பெண் குழந்தைகள்தான் இந்தத் தீபாவளி கார்த்திகை நேரத்தில் தீ விபத்தாலே அதிகமாக பாதிக்கப்படறாங்க. அவர்களுடைய ஃபிராக், ஏற்றிய அகல்விளக்கில் பத்திக்கிறதும் புதர் வாணம்னு மேலே வெடிக்கிறதும்னு ஏகப்பட்ட கேஸ்கள் வரும்.

பொது இடங்களில் கூட பலரின் பாது காப்புக் கருதி வாண வேடிக்கைகளைத் தவிர்ப் பது நல்லது. எந்தப் பண்டிகையும் விழாவும் கோலாகலத்துக்குத்தானே தவிர துன்பத்திற்கு இல்லை. வீட்டில் கூட அஜாக்கிரதையாக இருந்து கொதிக்கும் பால், சாம்பார், சாதம், வெந்நீர் போன்றவற்றை குழந்தைகள் கைபடும் இடத்தில் வைக்காதீர்கள். குழந்தைகளை ஸ்விட்ச் போர்டில் விளையாட கொஞ்சமும் அனுமதிக்காதீர்கள். ஜாக்கிரதையாக இருந்தும் தீக்காயம் ஏற்பட்டால் கைவைத்தியம் செய்யாமல் டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லுங்கள்."

பேட்டி : **லலிதா முரளீதரன்**

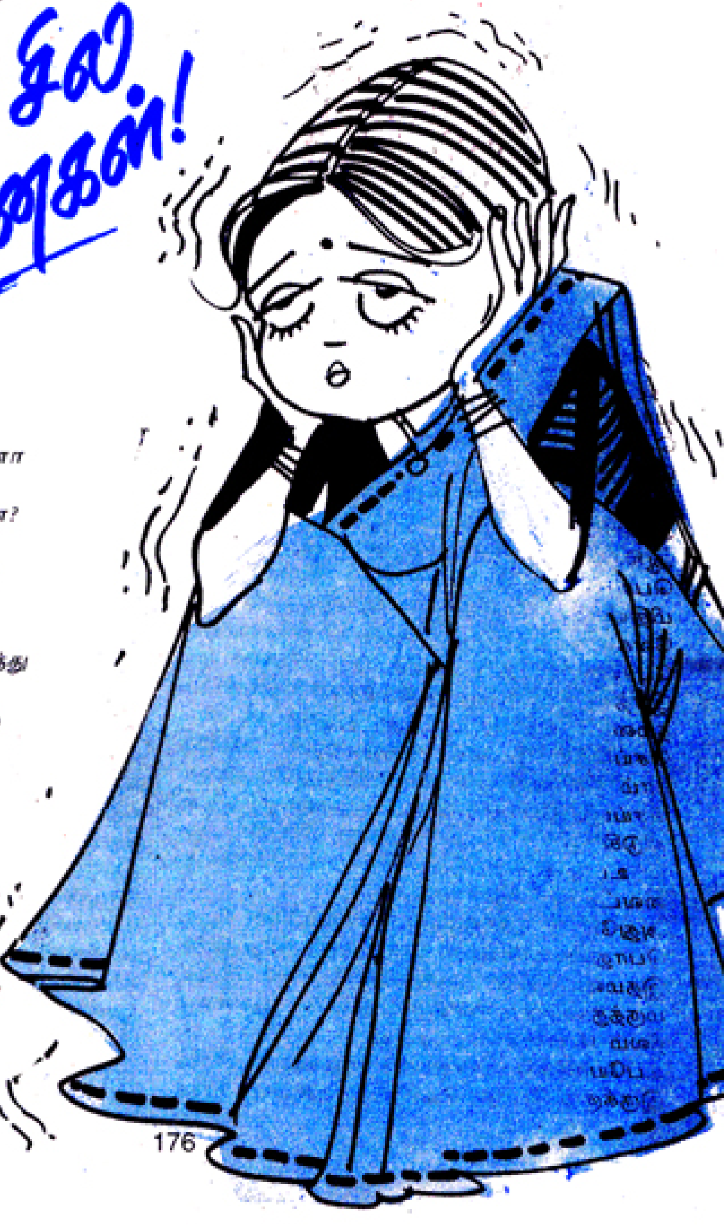
## மனது சரியில்லையா?

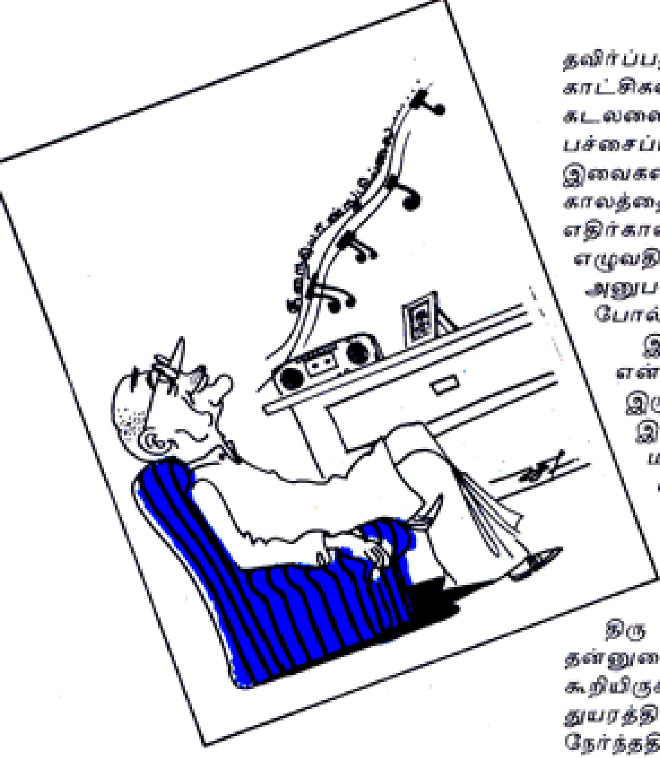
# இதோ சில யோசனைகள்!

என்னுடைய தோழி சாந்தி எப்பொழுதும் கலகலப்பாக இருப்பாள். நாங்கள் இருவரும் பேச ஆரம்பித்தால் நேரம் போவதே தெரியாது. எல்லா விஷயங்களைப் பற்றியும் அலசுவோம். என் இல்லத்துக்கு அருகிலேயே அவள் இருப்பதால் அடிக்கடி சந்தித்துக் கொள்வோம்! அன்றும் அப்படித்தான் அவளைப் பார்க்கச் சென்றிருந்தேன். எப்பொழுதும் கலகலப்பாக இருப்பவள் அன்று ஏனோ சரியாகப் பேசவில்லை. ஏன்? என்று கேட்டதற்கு "என்னமோ தெரியலை ரொம்ப டல்லா இருக்கு" என்றாள். மனநிலை சரியில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அவளுடன் பேசியதிலிருந்து, ஒரு மாதம் அவளுடன் தங்கியிருந்த அவளது தாய் அன்று ஊருக்குப் புறப்பட்டுச் சென்றதனால் அப்படி இருக்கிறாள், என்பது புரிந்தது. சாந்தி போல் நம்மில் பலருக்கு மனநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. அதிக வேலைபளு, எதிர்பாராத இன்னல், இன்னும் எவ்வளவோ காரணங்களினால் மூட்-அவுட் ஆகிவிடுகிறோம்.

சில சமயங்களில் மனம் விட்டுப் பேசும்போது மனநிலை சரியாகி விடுகிறது. அப்படியும் சரியாகாத போது உடற்பயிற்சி, மனதுக்கு இதமான நிறங்கள், இசை, நல்லதையே நினைப்பது, ஆழ்ந்த உறக்கம், சரியான உணவு, இவை நம்முடைய மனநிலையை சரி செய்யக் கூடியவை என்கிறார்கள் மனோதத்துவ நிபுணர்கள்!

என்னுடைய தோழியின் மனநிலையை மாற்ற சமையல் அறைக்கு அழைத்துச்





சென்றேன். "என்ன சாந்தி! அப்படியே
சுத்தம் செய்யாமல் வைத்திருக்கிறாய்?
வா! நாம் இருவரும் சேர்ந்து
செய்வோம்!" என்று கூறி செய்யத்
தொடங்கினேன். வேலையில் ஆழ்ந்த
அவள் சிறிது நேரத்தில் கலகலப்பாக
ஆகிவிட்டாள். ஆம்! மூட்-அவுட்
ஆகியிருக்கும் போது உடற்பயிற்சி
பெரிதும் உதவும். ஓடுவது,
மிதிவண்டி ஓட்டுவது,
வேகமாக நடப்பது, நீச்சல்

தவிர்ப்பது நல்லது. இயற்கைக் காட்சிகளின் நிறங்கள்தான் எத்தனை! கடலலைகள், நீலவானம், பச்சைப்பசேலென்ற வயல்கள், அருவிகள் இவைகளைப் பார்க்கும் போது, கடந்த காலத்தையும் மறக்கிறோம். எதிர்காலத்தைப் பற்றிய சிந்தனையும் எழுவதில்லை, அந்த நிமிடத்தை அனுபவிக்கிறோம். மனம் குழந்தையைப் போல் குதூகலிக்கிறது!

இசை மனதை இளகச் செய்யும். என்னுடைய பாட்டனார், கோபமாக இருந்தாலும் சரி, வருத்தமாக இருந்தாலும் சரி, எப்படிப்பட்ட மனநிலையில் இருந்தாலும் எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி அவர்கள் பாடிய "குறையொன்றுமில்லை மறைமூர்த்தி கண்ணா" என்ற ராஜாஜியின் பாடலைக் கேட்டால் சரியாகி விடுவார்.

திரு எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி அவர்கள் தன்னுடைய புத்தகத்தில் பின்வருமாறு கூறியிருக்கிறார். 'ஏதாவது துயரத்தினாலோ, துரதிஷ்டம் நேர்ந்ததினாலோ, எதிர்பாராத இன்னல்களினாலோ, மனது சரியில்லை என்றால், "சுற்றி நில்லாதே போ பகையே துள்ளி வருகுது வேல்" என்ற பாரதியார் பாடலைக் கேட்கும் போது அப்படியே வேல் துள்ளி விளையாடி நமது



துன்பங்கள் எல்லாம் நொறுங்கிவிட்ட திருப்தி ஏற்படும். அந்த ''வீரகவி''யின் பாடலைக் கேட்கும் போது எங்கிருந்தோ சக்தி, நம்பிக்கை, வேகம் பிறக்கும்' என்பார் அவர்! அலைபாயும் மனதை அடக்கக் கூடியது இசை. கண்ணனின் குழலுக்குக் கன்றுகள் மயங்கின! புன்னாகவராளி பாடினால் பாம்புகள் படமெடுக்கின்றன! அறிவற்ற ஜந்துக்களையே இசை தன் வயப்படுத்தக் கூடியது என்றால் நம் மனது எம்மாத்திரம்! ''ஸங்கீதமானது, ஆனந்தம், சாந்தம், மிருதுவான உள்ளம், கருணை, அன்பு ஆகிய எல்லாவற்றையும் அளிக்கும்'' என்கிறார் காஞ்சிப் பெரியவர்.

நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளும் ஓரளவுக்கு நம்முடைய மனநிலையை நிர்ணயிக்கின்றன! புரோட்டீன் உணவு மூளையை சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கும். கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் சக்தியை கொடுப்பவை எனினும், அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணப்படும் போது உடல் ஓய்வடைகிறது. உடலில் நீரின் அளவு குறையும் போது இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறைகிறது. ஒரு கோப்பை காப்பி உற்சாகத்தைத் தரவல்லது எனினும், அளவுக்கு அதிகமான காப்பி பருகும் போது பொறுமையின்மை, முன் கோபம் இவை காலப் போக்கில் உருவாகும்.

எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது என்ன தெரியுமா? Positive thinking என்று சொல்லக்கூடிய நல்லதை நினைப்பது. வாழ்க்கையின் தாத்பர்யமே நல்ல எண்ணங்கள்தான். நல்லெண்ணங்களுக்கு மேலாக நமது மனநிலையை மேம்படுத்தும் சக்தி எதற்கும் இல்லை. ஒரு இன்னல் வரும் போது, நமக்கு நல்லதே நடக்கும் என்று நினைக்க வேண்டும். நாம் நினைக்கும் நல்லவை ஆழ் மனதில் பதிந்து நமக்கு நல்லதே நடக்கும்.

ஆழ்ந்த உறக்கம் பிரச்னைகளை ஒத்தி வைக்கிறது. பிரச்னை சிறியதானால் உறங்கி எழுந்த பிறகு ஓரளவுக்கு அதை மறக்கிறோம். பெரிய பிரச்னையானால் அதை எதிர் கொள்ளும் மனநிலையை ஆழ்ந்த உறக்கம் கொடுக்கவல்லது.

இனி என்ன! மூட்-அவுட் என்ற பேச்சே கிடையாது. நாமும் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம். மற்றவர்களையும் மகிழ வைப்போம்.

தொகுப்பு : **ஜெயந்தி ஷத்தர்.**

# மங்கையர் மலர்
# திருமண மலர்

**கு**மரன் சில்க்ஸிலும்
தனலஷ்மி ஜுவெல்லர்ஸிலும்

எங்கள் படைப்பின் மூலாதாரம் இந்தியப் பாரம்பரியம்.

எங்கள் புடவைகளும், நகைகளும் இந்தியக் கலை, நாகரிகம், பாரம்பரியம் இவற்றின் சாரத்தில் உருவாவதே.

இன்று இப்பாரம்பரியத்தைப் பரப்ப, பாதுகாக்க நாங்கள் உறுதி பூணுகிறோம். எங்கள் உள்ளக் கனவின் பிரதிபலிப்பாக வேதக் கூறுகளின் அடிப்படையில் அமையும் இந்தியத் திருமணங்களில் காணும் பல்வேறு சடங்குகளுக்கான விளக்கத்தை வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு வழங்குவதே எங்கள் முயற்சி.

இம்மாதம் முதல் மங்கையர் மலர் திருமண மலரை இத்தகு சுவைமிகு சாரத்துடன் உங்களுக்கு வழங்குவது இம்முயற்சியின் முதல் படி.

## இந்தியப் பாரம்பரியம்
## உங்கள் முன் கொண்டு வருபவர்கள்

**குமரன் சில்க்ஸ், சென்னை**

**தனலஷ்மி ஜுவெல்லர்ஸ், சென்னை**

# மணமகள் தேவை

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Brahacharanam, 32, Srivatsam, Sadayam, M.Com. with Professional qualifications State Govt. employed Rs. 5,700/- p.m. having a own flat at Chennai, requires State/Central/ LIC/Railways?Bank/PSU's employed girls. Subsects acceptable. Box No. 14130 Ph : 4950151.

■ Suitable alliance invited for Vathimal, Bharadwaja Kerala Iyer boy,Aswathi, 29/172/8000/- B.A., PGDCM employed as Marketing Executive for TVS Suzuki in reputed automobile concern. Subsects no bar. Reply Box No. 14131

■ வடமாள் வாதூலம் ஸ்வாதி, 28/5.11"/5500/- பிஎஸ்ஸி. பிரபல தனியார் நிறுவனம். வெளிநாட்டுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் (மாற்றக் கூடியதக்க) மணமகள் தேவை. வடமாள் உசிதம். பெட்டி எண் : 14132

■ Tanjore, Vadamal, Kousikam, Aswini, 28/153 cms v. fair, DECE (Poly) own business - telecom service - sales - DOT, with Govt. Rs. 7500/- p.m. Requires educated employed/unemployed Vadama girl only. Box No. 14133

■ Kannada,Telugu, Smartha bride groom 36, 185 cms, Haritha, Pooram, fair working as Asst. Director in Tamil Films with a very popular Director. Expects bride from business family. Box No. 14134

■ Alliance invited for Iyer, Kousikam, Vadamal, B.Sc/ 34/170/4000/- finance and investment consultant, Chennai. From home loving graduate/under graduate, employed/unemployed girls. Subsects in any Brahmin community acceptable. Box No. 14135

■ Arcot Mudaliar, 26/B.E. (MBA) multinational company, Chennai based Rs. 9000/- Chithirai - 3/5.4" seeks good looking employed. Girl must be graduate. Preferably employed. Box No. 14136

■ Vadamal, Parasara Gothram, Mirugaseeridam boy, 37/170 cms/2000 (SSLC) typist in a private concern seeks only employed girl. No dowry, simple marriage. Send horoscope with family details to Box No. 14137

■ Vadamal,Vadhulam, Uthirattathi, 30/170 cms/4000/ - under graduate (B.A.) D.C.A. employed private limited company. Seeks employed alliance. Subsects acceptable. Contact Box No. 14138

■ வசதியுள்ள, இந்து நாயுடு எம்.ஏ., பிஎல். அட்வகேட், திருமணம் ஆகாதவருக்கு சுமார் 40 வயதுள்ள நன்கு படித்த வேலை பார்க்கும்/சுயதொழில் நடத்தும்/வேலை பார்க்காத/பெண் தேவை. சமுதாயப் பணியிலும், ஆன்மீகத்திலும் ஈடுபாடு இருந்தால் நலம். பிற ஜாதியினர், விதவைகள், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பிராமணப் பெண்ணாக இருப்பின் நல்லது. பெட்டி எண் : 14139

■ Fair, 33/PUC/170/2500 plus, Koundinya, bachelor (parents not alive) VadamalTamily Iyer having Kudumi and wearing dothi working in ISCKON (Hare Krishna) marketing, seeks employed girl. No horoscope. Subsect acceptable. Box No. 14140

■ Alliance invited from homely, good looking, graduate, employed/unemployed Tamil Iyer girl for Ashtasahasram, Vadoolam, Punarpoosam, 31 years, 173 cms, B.Com, 4500/- Pondicherry Government, Pondicherry. Subsects no bar. Send horoscope details, biodata to Box No. 14141

■ நாட்டுக் கோட்டை செட்டியார், பிள்ளையார்பட்டி, 35 வயது, B.Sc., CAIIB, 11,500/- சம்பளம், 10 லட்சம் சொத்துக்கு அதிபதி. முதல் மனைவியை பிரிந்து வாழ்பவர், தனியார் வங்கியில் மானேஜர். இவருக்கு ஏழைப் பெண் தேவை. ஜாதி, மதம் தடையில்லை. ஆதரவற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14142

■ Alliance invited for Kerala Iyer, Sankruti, Brahacharanam, Swathi, 44/5.8"/5000/- looks very young Central Govt. employee innocent divorcee without encumbrance settled in Orissa, simple early marriage. Box No. 14144

■ Wanted fair bride preferably BE Computer Science, Electronics or MCA below 23 forVadagalai, BE Electronics, 25, 5.10" Pooram, now on deputation to Germany. Reply with horoscope details to Box No. 14145

■ Vadagalai, Kousika, 33/170/15,000/- very fair, smart, executive seeks alliance from very fair, beautiful employed bride. Horoscope/subsects no bar. Send biodata preferably. Box No. 14146

■ Iyer Vadamal, Srivatsam, Uthirattadhi 36/5.8" B.Sc Nationalised Bank Cashier seeks decent good looking Govt/LIC/Bank employed or affluent unemployed girl. Subsect no bar. Details with horoscope to Box No. 14147

■ A bright, smart, 6 feet tall, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Makam, Tamil Iyer boy, 30 years BE (IIT), MBA (IIM) working in a MNC, earning well, and in a joint family at Bangalore requires a loveable, intelligent, cultured, soft spoken and mature girl. Box No. 14148

■ Wanted non-Bharadwaja, graduate girl for 32/180/ B.Com/PGDCA Accountant private company, Calcutta, Utthiradam, Makara Rasi, slight chevvai dosham subsects no bar. Owns house at Calcutta. Reply with horoscope to Box No. 14149

■ மாத்வா கன்னட பிராமின் வசிஷ்ட கோத்திரம், பூரட்டாதி, டில்லியில் மத்திய அரசு வேலை B.Sc., M.LIS, 31/ 156/5000/- அழகான மணமகனுக்கு எல்.ஐ.சி/வங்கி/ மத்திய அரசில் வேலை செய்யும் அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14150

■ Wanted beautiful Hindu girl for Bank employed, Mudaliar bachelor 42/163 cms. Rs. 11,000/- p.m. diabetic for past 7 years. Non-Insulin type. Box No. 14151

■ Alliance for good looking, graduate Iyengar, 37, Central Govt. 4000/- innocent divorcee with good family background. Brahmin girls from decent family age between 25 - 32 educated unemployed/widow may apply. No dowry. Simple marriage. Box No. 14152

■ Wanted simple, broad-minded, educated, caring, cheerful match for Hindu, SC, 40/165, Bank officer, Rs. 15,000/- widower having son (8), daughter (7). Widow, unencumbered divorcee also can apply. Caste/religion no bar. Box No. 14153

■ சைவ வேளாளர் 31/5.7"/4200/- திருவாதிரை அசோக் லேலண்டு ஓசூரில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இன சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14154

■ Iyer, Srivatsa, Visakam, fair, 30/181/10,000/- own business, seeks well educated bride age below 25 height above 160 cms. decent marriage. mail horoscope to Box No. 14155

■ Madhwa Kannada, Koundinya, Chithrai, Kanya rasi, 34 yrs. (1963), 157 cms, B.Com BHEL/Trichy Rs. 6000/- groom invites horoscopes from same sect, Insurance, Bank, Central, State Govt. employed transferable graduate well cultured brides. Box No. 14156

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், வயது 32, 7-ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள D.E.E. (Electronics) படித்துவிட்டு துபாயில் accomodation வசதியுடன் வேலைப் பார்க்கும் எந்த தீய பழக்கமில்லாத (முதல் மனைவி இவரை விவாகரத்து செய்துவிட்ட) பையனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள படித்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14157

■ Vadamal, Viswamithram, Pooram graduate fair, employed in TNEB, Chennai, 34/4000/- seeks fair, employed graduate girl. Subsect no bar. Send horoscope with bio-data to Box No. 14158

■ Graduate 160 cms, 30, 4000/-Vannar vegetarian Swathi, working in a semi-Govt. concern at Delhi. Employed girl preferred. Send horoscope to Box No. 14159

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி./ 43/1600/- விசாகம் நட்சத்திரம், பாலக்காட்டில் தனியார் துறையில் வேலை. சட்டரீதியாக விவாகரத்தான மேற்படி வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14160

■ வடமாள், கௌசிகம், ரேவதி, 30/5.8"/10,000/- சொந்தத் தொழில். சொந்த வீடு, கார் வசதியுள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14161

■ Alliance invited for Tanjore Vadamal Iyer boy, Kashyapa, Avittam, 36/168 cms. bachelor, under graduate, reputed concern Rs. 1700/- p.m. clean habits. Seeks alliance from well employed girl. Subsect no bar. Handicapped considered. Complete details with horoscope to Box No. 14162

■ Alliance for Canada settled Tamil Hindu Devendrakulam, fair, handsome boy, 33/172/MBA, Ph.D. Systems consultant, from well educated, fair, slim, tall beautiful girls below 28. Caste no bar. Box No. 14163

■ சைவப் பிள்ளை, விசாகம், செவ்வாய் தோஷம், DME (B.E.) D.R.T.M. 31/165/4000/- தென்னக ரயில்வேயில் நிரந்தர பணி தகுந்த வசதியான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14164

■ கௌதம கோத்திரம், வடமாள், வயது 30, 178 செ.மீ. மாநிறம், பூரம், Well built ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பையனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள அல்லது வேலைக்கு செல்லக் கூடிய படிப்பு உள்ள கிராஜுவேட் + Comp. etc. பெண் தேவை. பையனுக்கு harmless minor skin colour change, not visible. No dowry, No demand. Salary Rs. 7000/- தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 14165

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Uthirattathi, very fair, handsome only son 25/174 System Design Engineer USA H-1 Visa seeks beautiful PG/Professional Iyer bride Vadamal/Brahacharanam, classical music talent/interest preferable. Box No. 14166

■ சௌராஷ்டிரா குலம், பட்டப்படிப்பு 5.7" உயரம், சிவந்த நிறம் நல்ல தோற்றம், கண்ணியமான குடும்பத்தை சேர்ந்து தட்டச்சு உரிமையாளர் வயது 39 வரனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த 35 வயதுக்கு மிகாமல், படித்த, தரமான குடும்பத்தை சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14167

■ முத்துராஜா 31, பல் கட்டும் தொழில் படிப்பு, பெட்ரோல் வியாபாரம் கார் பங்களா வசதியுள்ள தொழில் அதிபருக்கு அழகிய நல்ல குடும்பப்பாங்கான பிளஸ்டு குறைவில்லாமல் படித்த பெண் தேவை. வேலையிலுள்ள பெண்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14168

■ Wanted alliance from Iyengar/Iyer bride for Iyengar groom 45 years. 5.4" Rs.6500/- Post graduate working in Govt. Service in Pune. Write with family details,

horoscope to Box No. 14169

■ அய்யர், 36, மத்திய அரசு, 7000/- விவாகரத்தான நல்ல பழக்கங்களுள்ள வரனுக்கு படித்த பண்புள்ள வேலைக்குப் போகாத நல்ல தோற்றமுள்ள சாந்த குணமுள்ள பெண் தேவை. பொருளாதார நிலை பொருட்டல்ல. தாய்மை அடையாத விதவையானாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14170

■ Vadamal, Srivatsam, Revathi graduate 19.10.56 resident representative (Vizag) fair, 40/170/6000 + young looking respectable family own family house Chennai, from girls graduate, fair respectable family working Bank, Insurance, Central Govt. or B.Ed., M.Ed. Box No. 14171

■ Vadama, Athreya LIC, Poosam, 35/170/7000 seeks graduate employed/unemployed bride send horoscope to Box No. 14172

■ Vadamal, Uthirattathi, Athreya, 27, 5.6" M.A., Indian Express Rs. 3,500/- seeks suitable bride fair, beautiful, educated employed in Chennai or willing to transfer to Chennai. Send horoscope to Box No. 14173

■ Naidu, Balija well settled Army Officer, 25/176/10,000/- Punarpoosam II padam, Midunam, seeks fair 21/160 Chennai/Bangalore based graduate girl from same caste and good status family. Fluent English and Hindi knowledge preferred. Reply to Box No. 14174 Ph : 6264593

■ Vadamal, Haritha, Pooradam, 31 years, 5.5" salary Rs. 4500/-, B.Sc., fair, sales executive in Godrej company, only son, own house seeks alliance from Bank, LIC, Govt. employed girls upto 29 years. No demand. Subsects no bar. Box No. 14175

■ சோழிய வேளாளர் பிள்ளை B.E. (Computer Science) 26 வயது, 180 செ.மீ. உயரம், ரூ. 18,000/- மாத சம்பளம் உள்ள U.S. returned Computer Executive வரனுக்கு ஏற்ப நல்ல உயரமும் நிறமும் தோற்றமும் உள்ள மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14176

■ Wanted bride for Tamil Ashtasahasram, Iyer boy, B.Com., Krithigai, 34/160/5000/- Kousika, manager private firm living in own house preferably employed graduate. Reply Box No. 14177

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூசம், 32/5.10"/ரூ. 3000/- TVS Indore நிரந்தர வேலையில் உள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்த வேலை பார்க்க தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14178

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம், 29/6 அடி/ரூ. 4500 (மாதம்) M.Com., PG in MIRPM, M/s. Indo Rama Synthetics Nagpur ல் வேலைப் பார்க்கும் அழகான வரனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத படித்த, குடும்பப்பாங்கான, அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14179

■ Brahacharanam, Srivatsam, Punarpoosam, Tamil Iyer boy, 28/168/5000/- B.Com & material management/SPIC, Cuddalore, seeks employed (transferable) girl. Box No. 14180

■ Thenkalai, Srivatsa, Punarvasu, pre-university (doing M.A.) 29 years, 6 ft., 10,000/- employed in interantaional organization, Delhi. Interested in Carnatic music/plays mridangam, kalai no bar. Horoscope details to Box No. 14181

■ Vadamal, Bharadwajam, Magam, divorcee 7000/- private firm 36, B.Sc., suddha jatakam, wanted fair good looking graduate qualified homely girl below 26 from middle class. No dowry. Simple marriage. Box No. 14182

■ வடமாள், நைத்ருபகாச்யப, கேட்டை, வயது 32, 168 செ.மீ. மாநிறம். A.C. Diploma படித்து Foreman ஆக மஸ்கட்டில் பணிபுரியும் ரூ. 20,000/- மாதம் வருமானமுள்ள வரனுக்கு டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் 27 வயதுக்குள் தேவை. பெட்டி எண் : 14183 போன் : 2452130.

■ Iyer Vadama, Srivatsa boy Bharani, 29/166/8000/- DME, doing B.B.A. senior engineer Chennai. Private firm, family property good family background Chennai. Employed/transferable graduate girl preferred. Subsects no bar. Box No. 14184

■ For MBA, 27/173/2+ Uthirattadhi Naidrupakasyapa Vadamal, employed development Bank Bombay. Wanted bride post graduate, career oriented, musically interested, Bombay based/willing to settle Bombay. Correspond with horoscope to Box No. 14185

■ வடமாள், உதிச்ய கோத்திரம், திருவோணம், வயது 30, 155 செ.மீ. மாநிறம். D.Pharm, D.M.L.T. Lab Technician ஆக ராமச்சந்திரா மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ. 5000/- உள்ள வரனுக்கு டிகிரி படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. 14186

■ இனம் இந்து செட்டியார், வயது 45, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தொழில் சொந்தமாக வியாபாரம், வருமானம் மாதம் ரூ. 2500/- இத்துடன் ஓரளவு வசதி உள்ளது. மனைவி இறந்தவர், குழந்தைகள் கிடையாது. சொந்தங்கள், பந்தங்கள் இல்லாத தனி நபருக்கு நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத

விதவை, ஜாதி, மதம் பேதம் இல்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 14187

■ Alliances invited for Vadama Iyer boy 44, Kousika, Hastham, M.Sc., employed in Reserve Bank, Mumbai, and for his brother 36, star Thiruvathirai, D.M.M. employed in TVS Group. Ph : 4010265. Box No. 14188

■ Brahacharanam, Gargeya, Thiruvathirai, 175/35/7500/- v. fair, senior sales executive, reputed concern, seeks Govt/Bank/LIC/ reputed companies girls. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 14189

■ சோழிய வெள்ளாளர், பி.இ. 26 வயது முடிந்த வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் (U.K. Company) ஹஸ்தம், சுத்த ஜாதகம், வரனுக்கு, 23 வயதுக்குள் பி.இ. படித்த அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14190

■ Tamil Brahmin divorcee 49 yrs. 2 lakhs Computer professional willing to relocate seeks life partner with or without encumberances from India or abroad for love, care and companionship from large affectionate families. No dowry. Box No. 14191

■ ஸ்மார்த்த தேசிஸ்த மராத்தி ஆத்ரேய கோத்திரம், அசுவினி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வயது 31, ரூ. 1500/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு தேசிஸ்த அல்லது மாத்வ எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்த வேலைக்கு போகும் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14192

■ Alliance invited for groom Aswathi/Koundinya/Vadamal, 33/5.4"/B.Com/4000/- employed in All India Radio, Jamshedpur, from graduate girls working in Central Govt./LIC/Banks/PSU's etc. Apply to Box No. 14193

■ Ayyangar, Shadamarshanam, Swathi, 29/172 M.Tech. Electronics, system manager seeks professionals/Banks employees. Box No. 14194

■ வடகலை, வாதூல, திருவோணம், D.E&C (B.E.) 28/5.4"/8000/- TATA Telecom Service Eng. Chennai, அழகான வரனுக்கு பட்டதாரி, அரசாங்க வேலையிலோ, சிறப்பு நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் 21-25 வயதிற்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. பெட்டி எண் : 14195

■ Vadagalai Shadamarshanam, 37/185 Poorattadhi very good income, fair, slim professionally qualified chief executive in repted computer company. Owns house and car. Send horoscope with bio-data Box No. 14196

■ Vadagalai, Shadamarsshanam, 44/5.10" bachelor handsome slim. Nationalised Bank Manger, decent salary, car and house. No expectations, early simple marriage. Send horoscope and bio-data Box No. 14197

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, பூசம், MNC 10,000/- perks 5.7" காரணம் இல்லாத/குழந்தை இல்லாத விவாகரத்து ஆனவர். 33 வயது உள்ள பம்பாயில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத விவாகரத்து ஆன/ஆகாத வாழ்க்கை துணைவி தேவை. முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14198

■ Affluent Iyer family seeks smart, homely bride, minimum graduate upto 25 yrs. from cultured non-Bharadwaja family. Background important, for 27/MBA (I.I.M.) 35,000/- p.m. Divorcee, only son, advertising for wider choice only. Send bio-data with horoscope Box No. 14199

■ Alliance invited for Telugu Aaruvela Niyogi Brahmin boy aged 31, fair, Bharani star, 5.5" own business (Franchisee of IMRB) Harithasa Gothram, salary Rs. 10,000/- p.m. from decent unemployed graduate girl. Subsect no bar. Reply Box No. 14200

■ Alliance invited for 30/5.5" Swathi, Vadagalai, Bharadwajam, v. fair and good looking B.Com boy. Business in Computer peripheral accessories. Graduate brides need to apply to Box No. 14201

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 38, வயதுடைய அரசு அதிகாரியான உத்திராட நட்சத்திரமுடைய பையனுக்கு பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14202

■ Mother Brahmin Iyer, father Saiva Pillai, Maham star Dip. Engg. Electronic Rs. 5000/- 175/27 groom

needs Brahmin or Saiva Pillai girl. Contact with details/horoscope Box No. 14203

■ தமிழ் யாதவா, 29/160 LIC Development Officer ஆக உள்ளவருக்கு அழகான வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14204

■ Decently employed/unemployed, very good looking, fair, Iyengar girl for handsome, Vadagalai, Revathi, Gargeya, 32 years, 168 cms. Air India, owns flat. Apply with horoscope Box No. 14205

■ Bharadwaja, Brahacharanam, Uthirattathi slim, smart 37/175/6500/- Marine Surveyor, private firm, non graduate, seeks well employed smart, slim, good looking girls upto 33. Middle class Sai Devotees also preferred. Box No. 14206

■ வெள்ளாள முதலியார், வயது 28, படிப்பு பி.காம் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 5000/- சம்பளம் வாங்கும் வரனுக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள/இல்லாத படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14207

■ வடமாள், பாரத்வாஜம் பி.ஏ. ரோஹிணி, Executive 4000/- 6 அடி/27 பட்டதாரி பையனுக்கு வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. போன் : 4826887. பெட்டி எண் : 14208

■ தமிழ் யாதவா, 29/5.6"/ரூ. 6000/- Executive Public Limited. திருவோணம் B.Com., D. Cop மணமகனுக்கு பட்டம் படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14209

■ Alliance invited for Vadamal Iyer boy, Srivatsa, very fair, Visakam 4th padam, 31/5.11", B.Com., Computer Dip., Commercial Assistant S&S Switch Gear, Income Rs. 5000/- Reply to Box No. 14210

■ Vadagalai, Vaishnavite, Vadoola, Uthirattathi, businessman, 31/6' 10,000/- p.m. seeks graduate employed girl. Contact K.S. Sethuraman, 6 Kesavaperumal Koil East Street, Mylapore, Chennai - 4.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பூசம், 44/5.4" டெல்லியில் மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள பையனுக்கு டெல்லியில் வேலையில் உள்ள/டெல்லிக்கு மாற்றல் பெறக்கூடிய வேலையில் உள்ள தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்க : என். ஸ்ரீதரன், 92, 29 ஆவது தெரு, சங்கர் நகர், பம்மல், சென்னை - 75.

■ சோழிய வேளாளர், பி.காம், 33/5.3" கடகம், ஆயில்யம் தனியார் ரூ. 4000/- ஆசைவம். மணமகள் டீச்சருக்கு தையல் பற்றும் படித்துப் பணியிலுள்ள/இல்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணாகவும் வேண்டும். போட்டோவுடன் முழு ஜாதகத்துடன் உடனே நேரில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆ. பத்மநாபன், 65.எ, "அன்னை இல்லம்", வி.ஜி.பன்னீர்தாஸ் சாலை, மேற்கு சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ Haritham, Anusham, Brahacharanam, 28/175/M.Sc., MCA - $4000 p.m. working in States. Suitable good looking bride upto 23 years from affluent family with computer qualification preferred. Subsects acceptable. Contact with horoscope L.S. Vaidyanathan, No. 3, Arunachalam Street, Somu Colony, Raja Annamalaipuram, Chennai - 600 028. Ph : 4933011.

■ வடமாள், பாரத்வாஜ, உத்திராடம் 3ம் பாதம், 35/5.4" பட்டதாரி, பம்பாய் தனியார் குரியர் கம்பெனி அஸிஸ்டெண்ட், ரூ. 1500/- படித்த, வேலையில் இருக்கும் டிரான்ஸ்பர் வாங்கக்கூடிய நிர்வாகத்திறமை உடைய, நல்ல எளிய, ஏழை குடும்ப 27/32 பெண் ஜாதகத்தை அனுப்பவும். R. Rajangam Iyer, 3-B-17, Swathi Co-op. Hous. Society, Govandi, Mumbai - 400 088. Phone : 5555390.

■ ஐயர், வாத்திமாள், காச்யப, ஆயில்யம், நாலாம் பாதம், கடகம், வயது 28, உயரம் 5.4" சென்னையில் NSE ரூ. 7000/- எம்.காம். உள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி : R. Krishnamurthi, No. 22, Madhava Perumal Koil Street, Mylapore, Chennai - 4.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை, சுத்த ஜாதகம், 175 செ.மீ./27/டி.எம்.இ/8000/- Engineer (Sales) limited company. 24 வயதுக்குட்பட்ட professional, employed மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன். 6350189. கே. ஜெயராமன், 38/5, சந்திரசேகரபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Hastham, 32/5.11" Dip. in Electronics, doing own business in Delhi. Alliance invited from domesticated working/non working. Apply with horoscope. Mrs. Gomathi

Murthy, A-73, Inderpuri, New Delhi - 110 012. Ph : 5735771.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம், செவ்வாய் ஏழாம் இடம், வயது 34/170 செ.மீ. எம்.காம், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சென்னையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பட்டதாரியான சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : R. Srinivasan, 23/1, 36th 'A' Cross, 11th 'A' Main, 4th 'T' Block, Jayanagar, Bangalore - 560 041.

■ Doctor, Kamma Naidu, well established private clinic and clinical lab, wanted MBBS or DGO girl in same caste. Mr. P.S. Subbiah Naidu, 3/158A, MBT Road, Belliappa Nagar, Walajapet - 632 513. Ph : 04172 - 22571.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பிறப்பு 31.3.1952, மிருகசீரிஷம், பி.எஸ்ஸி, 6.1" மல்லியம் கிராமத்தில் சொந்த விவசாயம், ஒரே பையன் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். K. Vaidyanathan, 68, Anand Nagar, Khairatabad, Hyderabad - 500 004.

■ பிராமின், ஹரிதம், புனர்பூசம் வயது 35, எம்.ஏ. படித்த கண் பார்வையற்ற பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள வரனுக்கு சுமாராக படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. C/o. Geetha Rajkumar, No. 3, New Building, Samantwadi, Prabhat Colony Road, Santacruz (E), Mumbai - 400 055.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram, 33/160 cms/B.Com./9000/- Officer Indian Bank having own flat seeks alliance from employed girls preferably Bombay based. Contact with horoscope S. Nagarajan, A-2, Anusuya Co-op Housing Society, Devi Chowk, Shastri Nagar, Dombivli (W) - 421 202.

■ துளுவ வெள்ளாளர், 32/4000/-/168/அரசு, பரணி, செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் ஜாதகம், விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எம். ரவிசந்திரன், 230, ரயில்வே காலனி, ஈரோடு - 638 002.

■ Thengalai boy, Bharagawa Gothram, Bharani, 31/172/45,000/- D.C.E. P.G. Dip. Civil Engineer, Dubai. Contact : S. Narayanan, 1/239, Devabalan Street, Prem Nagar, Pozhichalur, Chennai - 600 074.

■ வன்னியர் குல க்ஷத்திரியர், 29/150 செ.மீ., I.T.I. Mech. 8-ல் செவ்வாய் திசையுள்ள, வாழ்க்கையில் முன்னேற துடிக்கும், சமுதாய முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட மணமாகாத இளைஞனுக்கு தொழில் ஏற்படுத்தி கொடுத்தால், விதவை, உடல் ஊனமுற்றோர், விவாகரத்தான (இந்து 19 - 23 வயது) பெண் இல்லற துணைவியாக ஏற்கப்படும். தொடர்பு கொள்க: V. Ganesan, 68, Kavetty Naidu Layout, Souripalayam (P.O.), Coimbatore - 28.

■ Iyer, Brahacharanam, Nithinthi, Aswathy, B.Sc., 30/165/12000/- p.m. fair, clean habits, service agency proprietor for a leading courier co. in heart of city, seeks graduate girls employed in Banks, Insurance, PSU's Corporate's State or Central Govts Dept. good looking cultured girl. Subsect no bar. V. Mahalingam Iyer, 10/2m Mayor Sivashanmugam Street, Nungambakkam, Chennai - 34.

■ சௌராஷ்டிரா, ஹரித கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம் வயது 25/172 செ.மீ. அமெரிக்காவில் வேலை செய்யும் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்க்கு மணமகள் தேவை. கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர் அல்லது டாக்டராக இருந்தால் முன்னுரிமை உண்டு. முகவரி : டாக்டர் வி.கே. ரவிசந்திரன், 45, ரங்கராஜபுரம் மெயின் ரோடு, சென்னை - 600 024.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 32/167/எம்.ஏ. ஹைதராபாத்தில் பிரபல தனியார் நிறுவனம் ரூ. 4600/- பையனுக்கு இதே பிரிவு பட்டதாரி பெண் தேவை.

விவரங்களுக்கு கே. நடராஜன், 1, ரங்கசாமி தெரு, அஸ்தினாபுரம், சென்னை - 64.

■ ஓய்வூதியர் (மின்சார வாரியம்) மகன் ஐயர், 29, தையற்கடை வைத்துள்ளார். அரசு/அரசு சார்பு பணி மணமகள் தேவை. விதவை, விவாகரத்து குறைந்த ஊனம், பிராமணாள்/கலப்பு விதவை தாய் பராமரிப்பு ஏற்புடையது. வரதட்சணை உட்பட எதிர்பார்ப்பு இல்லை. ரா. மீனாக்ஷி சுந்தரம், மனை எண் . 7, முத்துசாமி தெரு, முத்தமிழ்நகர், சென்னை - 75.

■ பலிஜா நாயுடு, 37, பி.காம். தந்தையின் கன்ஸல்டன்ஸியில் சொந்த தொழில். மத்திய தர வசதியுள்ள, கௌரவமான குடும்பம். உடன் பிறந்தோர் நல்ல பதவிகளில் வசதியாக உள்ளனர். Slight Spastic Disability ஒரு கண் இல்லை. தியானத்தில் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு. சென்னை அடையாறில் சொந்த வீடும், பம்பாய் செம்பூரில் ஃப்ளாட். நிரந்தர வாடகை வருவாய். இவருக்காகத் துவக்கவிருக்கும் Computer/Internet/E-Mail/Fax/STD Centre ல் இவருடைய வரனும் ஈடுபடும் வாய்ப்பு உண்டு. (சற்றே) படித்த, சேவை மனப்பான்மையுள்ள, நாகரீகமான நடத்தையும், பழமைப் பண்பும், புகுந்த வீட்டில் ஒருவராக இணையும் நல்ல எண்ணமும், குணங்களும் முக்கியம். மற்ற எந்த Monetory/materialistic எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. விதவை, ஜாதி, எளிமை, வறுமை விலக்கில்லை. பிராமணர்களும் அணுகலாம். தபால் மூலம் அணுக திரு. கே.பி. நாயுடு, நெ. 3, 4வது குறுக்கு தெரு, சாஸ்திரி நகர், அடையாறு, சென்னை - 600 020.

■ சிவ கோத்திரம், சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரம், 26/5.8" B.Sc., Diploma in NIIT, மாநிறம், சொந்த தொழில் ரூ. 7000/- மாத வருமானம் உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். M. Rajendran, 1st. Street, No. 4, Nityamnandan Nagar, Irumbuliyur, Tambaram, Chennai - 45.

■ **Palghat Iyer, Vadama Athreya, Visakam, 24/177 cms Computer graduate, handsome well built employed propertied and law student from affluent family seeks suitable homely beautiful educated girls unemployed upto 22 years from respectable Keralite/Tamil family. Subsects no bar. Reply with horoscope to Post Box No. 7185, Anna Nagar East, Chennai - 600 102.**

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, பூரம், 30 வயது, 5.5"/ பி.இ./7300/- தமிழக அரசில் பணிபுரியும் ஒரே மகனுக்கு அரசு/வங்கி/பொது துறை வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். சகுந்தலா, 2, இரத்தினம் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041. போன் : 4928788

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம் 3ம் பாதம் 33, 178 செ.மீ. ரூ. 10,000/- மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள பையனுக்கு வங்கி/எல்.ஐ.சி., பெங்களூர்/மைசூரில் வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. முகவரி P. Ganesan, 2/21A, Sivaraman Flats, Raghavan Nagar III Main Road, Moovarasampet, Chennai - 91. Ph : 2340989

■ **Alliance invited for Thengalai, Bharadwajam, Kettai boy 34 yrs/5.11"/Rs. 10,000/- B.Sc/GDMM/PGDCA/ (MBA) Senior Manager private concern, Chennai. Rs. 12,000/- p.m. From graduate, slim, fair girls. P.A. Vijayaraghavan, 1, Srinivasan Street, Gnanamurthy Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053.**

■ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, age 28, B.Com. Salary Rs. 4000/- working in an Advtg. Agency as Accountant, seeks employed girl. Reply to R.**

Swaminathan, S/o. S. Radhakrishnan, L1/972, 39th Cross St., TNHB, Thiruvalluvar Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 41.

■ பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 36 வயது பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி கே. சுப்ரமணியன், பிளாட் எண். 14, பிள்ளையார் கோயில் தெரு, விஸ்தரிப்பு, தேன்மொழி நகர், முதல் தெரு, கீழ்கட்டளை, சென்னை - 600 117.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, பூராடம், 28/168 செ.மீ. மாநிறம், பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ. சிஸ்டம் அனலிஸ்ட் அமெரிக்காவில். சொந்த வீடு பையனுக்கு. கம்ப்யூட்டர் பட்டதாரி, எம்.சி.ஏ., பி.இ./பி. டெக். பெண் தேவை. போன் : 4842695. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க : எஸ். சந்திரசேகரன், ஆர்-38, இளங்கோ தெரு, எம்.எம்.டி.ஏ. காலனி, சென்னை - 600 106.

■ Vadamal, Bharadwaja, Poorattathi, graduate 31/3000/- Computer programer in handloom export division, seeks good looking, fair, homely, unemployed girl. Contact : M.G. Rajan, 98, Durai Arasan Street, Saligramam, Chennai - 600 093.

■ Alliance invited from home loving graduate girl for Brahacharanam boy, Sadayam, B.Sc/31/5.8" Central Govt. Rs. 4700/- p.m. Contact : S.R. Nagarajan, Plot No. 151, 4th Street, Baba Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph : 6357666

■ Well settled Thuluva Vellala Mudaliar boy, Ayilyam, 29/165/6000/- seeks employed graduate girl. Contact : Parimala, 9/2, IV Street, Gopalapuram, Chennai - 86. Ph : 8235544

■ Nithruba Kashyapa, Thengalai, 33 yrs. B.E., M.B.A in business, well settled, Rasipuram, Rajaji Dt. requires well qualified/professional Brahmin girl. Correspond. Dr. S. Kannan, No. 8, V.O.C. Nagar, Rasipuram, Rajaji Dt. Pin - 637 408.

■ Balija Naidu, Utthiradam, 28/5.6"/4000/- underwent kidney transplant 8 years back. Only son with own house. Caste no bar. Contact : R. Sathyanarain, No. 7, Usha Nagar Colony, Kongareddy Palle, Chittoor - 517 001. (A.P.) Phone : 27247

■ Vadamal, Koundinya, Avittam, 27/170/15000/- Pune based graduate groom studying MBA employed as executive in Pepsi company, seeks Iyer graduate working/domestically trained Vadama good looking brides. Contact : Manian, 7/4, 62nd Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 4896322.

■ பி.டெக்., எம்.எஸ், அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர், வசதியான சோழிய வேளாளர், 28, மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் நல்ல அழகும் குணமும் வசதியும் உடைய பி.டெக்/எம்.சி.ஏ./பி.எஸ்ஸி மணமகள் தேவை. முகவரி : T.K. பிள்ளை, 5, கன்னடியர் தெரு, காரைக்கால் - 609 602.

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, சைவம், எம்.எஸ்ஸி, 33, சித்திரை நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷம், கபர்ணரிஷி கோத்திரம், நகை வியாபாரம், ரூ. 6000/- கூட்டுக் குடும்பத்துக்கேற்ற தகுந்த மணமகள் தேவை. பி. நந்தகுமார், 74-A/2, சொசைட்டி காம்ப்ளக்ஸ், பெரிய கடைவீதி, இராசிபுரம் - 637 408. ராஜாஜி மாவட்டம்.

■ Tamil Iyer Athreya, Krithigai, 31/5.9" M.Com, employed in GIC (United India Insurance) Pune, seeks alliance from graduate employed girl in Bank/LIC/PSU/C.Govt. transferable job. Contact : M.R.S. Anand Sr. DEE (TRS)'s Officer, S.E. Railway, Tatanagar, Jamshedpur - 831 002.

■ Iyer Vadama, Srivatsa, Tiruvonam, 29/5.9" B.Sc/8500/- working as Sales Manager in Pvt. Firm, seeks girl below 25, tall, slim graduate. S. Muthuratnam, B-28, BEML Quarters, New Thippasandra Post, Bangalore - 560 075.

■ Sourashtra, 28/168 Japali Gothram, family affectionate Computer Engineer working in America, parents seek alliance from Sourashtra Doctors, Computer Engineer with good background. Please contact : Thulasiram, 20/1089, Radhakrishna Nagar, Cuddapah - 516 001.

■ Wanted bride for Vadamal Iyer boy, Kousikam,

Punarvasu first padam. Steno, Central Secretariat, Delhi, B.A./31 yrs/180 cms. Rs. 5000/- p.m. S.S. acceptable. Contact : A.S. Sankaran, 8-87, New Dilsuknagar Colony, Hyderabad - 500 060.

■ வடமாள், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, அனுஷம், 33/5.3"/ரூ. 15,000/- ACA, ACS, fair, Mangager, TATA Group வரனுக்கு அதே பிரிவில், படித்த, குடும்பப்பாங்கான 27, வயதிற்குட்பட்ட, அழகிய மணமகள் தேவை. Contact : S. Suresh, 40/1, Palani Mudaliar Street, Ulsoor, Bangalore - 560 008.

■ வடமாள், ஐயர், ஆத்ரேய, மகம், 30/5.9/ரூ. 12,000/- B.Sc., (MBA), Junior Manager, Well settled வரனுக்கு அதே பிரிவில் படித்த, வேலையில் இல்லாத, அழகிய 24 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. இச்பிஜெஷிப் : R. Saroja, 27, Sri Sai Nivas, Ponmeni, Jayanagar, Madurai - 625 010.

■ சைவப்பிள்ளை, வயது 27, ரோகிணி, பி.காம். ஒசூர், டாடா கம்பெனியில் சம்பளம் ரூ. 7000/- வாங்கும் மணமகனுக்கு வசதியான அல்லது நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரத்துடன் எழுதுக. வே. பழனியப்பன், C/40/10, இராணி மங்கம்மாள் காலனி, 9 வது பிரதான சாலை, திண்டுக்கல் - 624 008.

■ Iyer, Vadamal, Gerga Gothram, Bharani, B.Com. 32/156/8500 limited company, only son, own flat, Mumbai based fair graduate employed girls parents. Contact : R. Anantharaman, B-3, Shruti Dhara Society, Ganesh Mandir Road, Dombivli East, Mumbai - 421 201.



■ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காசியப, சித்திரை நட்சத்திரம், 32 வயது 6.1" உயரமுடைய வெளிநாட்டு கப்பலில் ரேடியோ ஆபீசராக பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த உயரமான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : டி.வி. கோபாலகிருஷ்ணன், 7/640, என்.ஜி.ஓ. காலனி, ஜீவானந்தம் குறுக்கு தெரு, ஆழ்வார் நகர், நாகமலை, (P.O.) மதுரை - 625 019.

■ நல்ல தோற்றமுள்ள காது கேளாத ஐயர் பையன், 28/175 செ.மீ. தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 4800/- சம்பளம் நார்மலான அல்லது Hearing Aid வைத்தால் காது கேட்கும் 20 - 25 வயதிற்குள் பெண் தேவை. P.S.N. Murthy, No. 36, I Main, Vinayaka layout 3rd Stage, Vijaya Nagar, Bangalore - 40.

## மணமகன் தேவை

■ சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், 28/150 செ.மீ. பூசம், எம்.ஏ., பி.எட். பூர்வீகம் தஞ்சை. பெட்டி எண் : 23944

■ அய்யங்கார், புனர்பூசம், 31/160 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ. மத்திய அரசு, ஆபீசர், விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு பொருத்தமான இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23945

■ வயது 38, வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம், உயரம் 167 செ.மீ. மிலிடெரி நர்ஸிங் ஆபீசர், சம்பளம் ரூ. 6000/- தென்கலை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23946

■ Alliance invited for Vadagalai Iyengar girl Athreya, Puradam, 35, Bank Manager in a Nationalised Bank, from suitable boys. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 23948

■ கார்காத்தர், சைவப்பிள்ளை கூடலூர கோத்திரம், 161 செ.மீ. M.Sc., B.Ed., B.L.I.S. சிவந்த அழகான பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசுப்பணி, நல்ல தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 23949

■ Arcot Mudaliar, 26/B.Sc/4000/-/155 cms/LIC, Pooram - 2, fair, good looking chevvai dosham - 8, seeks suitable alliance must be graduate preferably employed. Box No. 23950

■ Mother smartha, Desista, Marathi Brahmin, Father Coorgee - girl 23/5.7"/B.Com/steno, fair complexion, wanted well educated, broadminded, employed smartha/madhwa/brahmin boy, preferably Marathi speaking. Box No. 23951

■ Balija Naidu, 28 years System Analyst working in USA, sevvai dosham, seeks software professional preferably. Reply with bio-data and horoscope to Box No. 23952

■ Alliance for Iyer girl, Brahacharanam, Pooram, Auditya Gautama, 27/5.2" graduate, fair, good looking, P.A. in Income Tax Dept. Delhi, with Govt. Accomodation. Domestically well trained. Slight limping (right leg). Box No. 23953

■ சோழிய வேளாள பிள்ளை (அசைவம்), B.Sc., PGDMLT நல்ல நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான 23/155 செ.மீ. தேவையானால் வேலை பார்ப்பதற்கு தகுதி உள்ள ஒரே பெண்ணிற்கு, பி.இ. படித்த 30 வயதுக்குட்பட்ட நிரந்தர அரசு/தனியார் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23954

■ வீரசைவம், வயது 27, M.Sc., B.Ed (Physics) கிருத்திகை நட்சத்திரம், வசதியான குடும்பத்தை சேர்ந்த அழகிய சிவந்த நிறமுடைய பெண்ணிற்கு படித்த அரசு/தனியார் துறையில் நல்ல வேலையில்/சொந்த தொழிலில் நல்ல நிலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23955

■ Sourashtra girl, Moudgalya Gothram, 23/5.4" MCA working in software company, drawing 6000/- requires well qualified, handsome guys from same caste settled in India/Abroad. Contact with horoscope to Box No. 23956

■ Vadagalai, Vathoola, Makam, B.Sc., PGDCSA girl 23 yrs. 159 cms seeks P.G. or professional boy age below 28 yrs. Apply with horoscope, details to Box No. 23957

■ Tamil Yadava, 26/156/B.A., DCA only daughter. Graduate employed or well settled in business. Thiruvonam, makara rasi. Box No. 23958

■ Alliance for Delhi based Brahacharanam, Kashyapam, Hastham, 26/190/3500 Central Govt. employed girl. Reply with horoscope and family details to Box No. 23959

■ Vadama, Bharadwaja, Magam, 26/5.4" post graduate girl working in Bombay, seeks professionally qualified boy. Respond with horoscope to Box No. 23960

■ Wanted Mudaliar, Thuluva Vellala educated professionals Govt./private for our only daughter with two engineer brothers, fair, 24/154 cms./B.A. (Correspondence course) homely, upper middle class. Box No. 23961

■ இந்து, துளுவவெள்ளாளர், (பிள்ளை, முதலியார்) வகுப்பை சார்ந்த மகம் நட்சத்திரம், 30/152 செ.மீ. எம்.இ. படித்து மாதம் ரூ. 12000/- ஊதியம் பெறும், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு சம கல்வித் தகுதி உடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23962

■ Iyer, Srivatsa, Hastham girl, 33/157 PSU employed, polio, invites alliance from Tamil educated boys well employed, minor handicapped acceptable. Apply with horoscope details to Box No. 23963

■ Vadamal, propertied beautiful 26/163/B.A music Isai Kalaimani, Srivatsa, Pooram, innocent divorcee seeks well placed alliance. Subsect divorcee acceptable. Box No. 23964

■ Alliance invited from well settled Brahmin graduate bridegroom subsect no bar for Madhwa Kannada bride B.Sc., steno 30 years, 5.4" fair, Srivatsa Gothram, Poosam, Reply Box No. 23965

■ Alliance for a convent educated girl, 25/165 employed, salary Rs. 5000/- graduate fair, Hastham, father Brahmin, mother Naidu from employed Brahmin boys in India/Abroad. Send details to Box No. 23966

■ Sozhia Vellala girl, 25/162/B.Sc., employed in LIC, star Magam, seeks qualified groom from decent family. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 23967

■ Sengunthar, Avittam, 22/160/B.E. (Electrical), medium complexion, working in private engineering college, Madurai, seeks professionally qualified, well placed groom BE/MBA/MCA/CA/PG degree. Send

bio-data with horoscope. Box No. 23968

■ ஆற்காடு முதலியார், 26/160 செ.மீ./+2 ரோகிணி நட்சத்திரம், சிவந்த நிறமுடைய சென்னையில் வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள அதே இனம்/அதன் உட்பிரிவுகளை சார்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23969

■ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, எம்.எஸ்ஸி/27/5.4"/4000/-மாதம், வங்கி வேலை, சென்னை. விவாகரத்து ஆனவர். பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23970

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, 26/160 Uthiram, B.Com. appeared ICWA final, Accounts Executive reputed company, New Delhi, seeks well settled groom. Subsect no bar. Horoscope to Box No. 23971

■ Vadamal, Kousika Gothram, Pooradam 4th padam, M.A. girl employed in private firm, 30/158 required decently employed boy. Send horoscope and family details to Box No. 23972

■ Seer Karuneegar, Pune veg., 31, Foreign Bank, fair bride seeks B.E./M.B.B.S./Govt. Pure veg. alliance preferably from the same caste. Box No. 23973

■ Alliance for Bharadwaja, Aswini 3rd padam, Brahacharanam, 23 years, 165 cms. B.Com., H.D.S.E. (Aptech) fair, unemployed girl. From qualified established boys. Subsect acceptable. Box No. 23974

■ Alliance invited for Saiva Chettiar girl, Poorattathi, M.V.Sc/28/158 cms., slim, fair, pleasing manners from suitable vegetarian Chettiar/Pillai/Mudaliar grooms with clean habits. Please respond with horoscope, family details to Box No. 23975

■ காஜுலு பலிஜா, ரேவதி, 160 செ.மீ. +2, 26 வயதான அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு சென்னையைச் சேர்ந்த அரசு தனியார் பணியில் உள்ள அரசு தனியார் பணியில் உள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23976

■ Alliances are invited from Chennai based professionally qualified person's for a Vellala Mudaliar girl (veg.) B.E./32/160/5000 fair complexion. Subsects no bar. Apply Box No. 23977

■ Balija Naidu bride 26/160 cms/B.Com/(C.A), (ICWA) Magam, seeks Balija/Gavara well employed graduates professionals from decent family. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 23978

■ Gajulu Balija Naidu girl, 27/5.1" fair, B.A., B.Ed, seeks private/Govt. well settled groom, decent family. Bio-data with horscope. Box No. 23979

■ Saiva Vellala sisters 35, 40 (Govt. employed), 45 (unemployed) SSLC, need bridegrooms the same caste, correspondence invited. Box No. 23980

■ Alliance invited for Vadagalai girl Koundinya, Thiruvonam, B.Com. working in American Embassy 34/162 from decently employed only Delhi based boys. Kalai no bar. Box No. 23981

■ Alliance for Vadagalai, Koundinya, Moolam 4th padam, 31/165, B.Com Hons. C.A, practicing girl from professionally qualified boys. Box No. 23982

■ Iyer, Vadama, Viswamitram, Hastham, B.A., B.L., computer educated 24/167 good looking slim girl, invites alliance from well qualified employed professional boys. Send horoscope, bio-data to Box No. 23983

■ Vathima, Bharadwaja, Poorattathi girl with Mars dosham, 23/160 B.Com doing CA final, alliance invited from professional with decent family background. Reply Box No. 23984

■ B.Pharm, 27, Saiva Pillai, innocent issueless divorcee girl seeks professional graduates below 36 working in State/Central/International companies or Allopathy doctors issueless widowers and divorcees welcome. Caste no bar. Box No. 23985

■ கவரா நாயுடு, வயது 25, உயரம் 153 செ.மீ. பி.காம்., பி.எட்., எம்.காம். ஆயில்ய நட்சத்திரம், வரனுக்கு படித்த, அரசுத் துறை அல்லது பொதுத்துறையில் பணிபுரியும்



மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 23986

■ Alliance from Tamil, Vadama, non Bharadwaja Gothram, vegetarian teetotallers, doctor/professional Iyer boys for 36 years fair Iyer doctors girl (specialist) Malaysian National. Box No. 23987

■ Alliance for Koundinya, Vadamal, M.Com, Uthiram, 24/158 very fair Postal employed girl from well educated well employed grooms. Subsects accepted. Early simple marriage. Box No. 23988

■ A fair, young lady transferably employed, star Avittam III padam, and widowed a year after marriage and having a daughter of 10 years, needs a life companion more as an affectionate father to the girl. He should be in his forties, well settled, and a Brahmin. May be a bachelor/divorcee/widower with no encumbrances. Reply in detail Box No. 23989

■ A smart young lady, transferably employed innocent divorcee in her thirties and star Bharani needs a non Sankriti well settled Brahmin Tamil Iyer in his forties. Bachelors/divoceees/widowers with no encumbrances preferred. Simple Regd. marriage. Reply with details Box No. 23990

■ சைவப் பிள்ளை, உயரம் 5.6" (166 செ.மீ.) வயது 23, பி.எஸ்ஸி, பிஜிடிசிஏ, சதய நட்சத்திரம், மணமகளுக்கு இஞ்ஜினியர் (பி.ஈ.) (அரசுத் துறை/தனியார் துறை) ஆபீசர் (அரசுத் துறை/எல்.ஐ.சி./வங்கி/தனியார் துறை) ஆகிய நிரந்தரப் பணியில் உள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23991

■ இந்து முத்துராஜா, 24/166, எம்.பி.பி.எஸ். மணமகளுக்கு நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த டாக்டர்/இன்ஜினியர்/ எக்ஸிகியூடிவ் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23992

■ Alliance invited upto 36 for Thuluva Vellalar 30/160 Poonarpoosam, fair good looking staff nurse worked in Malaysia. Again waiting for visa. Decently employed (professionals preferable) grooms. Reply with horoscope, bio-data. Subsects acceptable. Early marriage. Box No. 23993

■ சோழிய வெள்ளாளர், 33, பரணி, தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, காரைக்குடி மற்றும் அதன் சுற்று வட்டாரத்தில் உள்ள, படித்த, நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23994

■ வடமாள், ஐயர், கௌண்டின்ய, உத்திரம், 8ல் ராகு, 23/149 செ.மீ./பி.ஏ./சி.ஏ/ படிக்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பு வேலை, குணம், பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23995

■ Hindu, Reddiar, star Revathy, 22/5.3" M.Sc. Computer Science, fair, home loving girl, seeks alliance from B.E./MBA/MCA India/Abroad. Reply with horoscope to Box No. 23996

■ ஆத்ரேய கோத்திரம், வடகலை, 39 வயது. இரண்டாம் தாரமாயிருந்தாலும் பரவாயில்லை. பையன் ஓரளவு நல்ல வேலையில் இருக்க வேண்டும். ஒரே பெண். முகவரி : குட்டியம்மாள், பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி, ஆண்டரசன்பேட்டை, பூந்தமல்லி, சென்னை - 600 056.

■ அகமுடைய முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்த பி.எஸ்ஸி பட்டம் பெற்று மாத சம்பளம் ரூபாய் 2500/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 31 வயது உடைய மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வசதியுள்ள பட்டம் பெற்று அரசாங்க அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் 33 - 35 வயது உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். டி. நடராஜ முதலியார், 101, அவதான பாப்பையா ரோடு, சூளை, சென்னை - 600 112. போன் 5352483

■ முதலியார் வகுப்பை சார்ந்த, பி.ஏ. படித்த 35/5.7 உயரம் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எம்.கே சங்கரன், 262-17, அன்புகாலனி, ஏழாவது அவின்யு அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 40.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம் வயது 28, பி.காம்., பி.ஏ. ஹிந்தி தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை ரூ. 2500/- உடலில் 4, 5 இடத்தில் வெண்புள்ளிகள் உள்ளது. நல்ல சிவப்பு, அழகு பிராமண ஜாதியில் எப்பிரிவும் சம்மதம். நல்ல வேலையில் உள்ள 35 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. எஸ். ராமகிருஷ்ணய்யர், 28, போஸ்டல் காலனி 3வது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. போன் : 4895103

■ Grooms invited for Pillai, Naidu parentage girl MCA/28/164 cms/53 kg. Contact : Subbiah, 59/83 Hathavullasha Street, Ponneri - 601 204. Ph : 04119 74164.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Punarpoosam, 29/5.2" employed in Oriental Insurance as steno widow seeks well educated employed private/Govt. below 35. Contact : N. Balasubramaniam, Sri Lakshmi, 50/4, Sambaji Nagar, Vadagaon, Sheri, Pune - 411 014.

■ Alliance invited for Brahacharanam Iyer girl Kousika, B.Com/150 cms. Utthirattathi, suddha jatakam, employed in Indore. Sub section acceptable. Please write to N. Srinivasan, C/M-92, Junior MIG, Pandit Deendayal Nagar, Sukhlia, Indore - 452 010 (M.P.)

■ Seeks bride for Kerala Iyer Brahacharanam, Koundinya Chithrai, 34/170/B.Com/10,000/- owns textile shop and house in Calicut. Contact : A. Subramanian, 16/696, Seetha Niwas, Puthankovilakam, Tali, Calicut - 673 002.

■ காசியப, மாத்வா, சரவணம், 26, 5.4" எம்.ஏ. மாதிரம், 5000/- மாதம், இந்தியா டுடேயில் பணிபுரியும் வரனுக்கு P.G./Professional உள்ள வரன் தேவை. R.V. Rao, A-62, Third East Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 41.

■ Sozhia Velllalar/Agamudayar, seeking alliance for a Chartered Accountant, B.Com., F.C.A., doing full time professional practice, aged 31, from decent educated family preferably a professional, Bank, LIC Officer, Officers of reputed companies based at Trichy, Thanjavur, Karaikudi and Pudukottai. V. Sarada, C/o. V. Kalaiselvi, 3497, South Second Street, Pudukkottai - 622 001.

■ Wanted well employed suitable graduate groom for Iyer girl. Bharadwaja, Vadama, Karthigai, D.O.B. 7.7.1972/157 cms/B.E. good looking (with Leucoderma). Reply to M. Sankara Iyer, 21, Mathurakavi Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ வன்னியர், 27, பி.காம் மத்திய அரசில் வேலைபுரியும் மாதம் 4,020/- ரூபாய் சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் அல்லது வேறு இனத்தில் +2 (அ) டிகிரி படித்த

**இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.9.1997. முன்பே அறிவித்தபடி திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் செப்டம்பர் இதழிலிருந்து, முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படி ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதார், பெட்டி எண்:.................. C/o. மங்கையர் மலர், 47 ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.**

வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. உடனே விண்ணப்பிக்கவும் ஜாதகத்துடன். சாதி தடையில்லை. எம்மதமும் சம்மதம். தகவல் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பி. விஜயலட்சுமி, நெ. 21, 'ஜி' பிளாக், வள்ளீஸ்வரன் தோட்டம், இராஜா அண்ணாமலைபுரம், சென்னை - 28.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம், 25, 136 செ.மீ. ரூ. 2500/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை. B.Sc., PGDCA படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வசதியுள்ள பையன் தேவை. முகவரி : P. Ganesan, 2/21A, Sivaraman Flats, Raghavan Nagar III Main Road, Moovarasanpet, Chennai - 91. Ph : 2350989

■ Vadamal, Kashyapa, Chithirai 2nd padam, 27 years, Dip. in Elec. & Commn. Engineering, B.Com, 153 cms, for Tamil Iyer girl, wanted employed Tamil Iyer grboms. Contact : K.S. Ramamurthy, 2/180, Balaji Nagar, Cuddapah - 516 003 (A.P.)

■ சோழிய வேள்ளாளப் பிள்ளை (ஆசைவம்) 22, 5.3" ஆயில்யம் 4-ம் பாதம், பி.காம் படித்துள்ள மிகவும் வசதியான பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள இன்ஜினியர், பேங்க் ஆபீஸர், பட்டம் வாங்கி சொந்த தொழில் செய்பவர் தேவை. வெளிநாடு வேண்டாம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவும் சம்மதம். P. கோபால்சாமி, 29-A, பென்சன்லைன் வேலு தெரு, தாதகாபட்டி, சேலம் - 636 006. போன் : 469318.

■ Suitable alliance invited for Vadamal, Kanva, Moolam (3rd padam), 170 cms, 22 yrs. B.Com/MCM (Master of Computer Management) fair girl. Contact : P.R. Raghupathy, "Shree" 3, New Postal Colony, Jalgaon - 425 002. (Maharashtra)

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Kousikam, Brahacharanam, 38/Poosam I padam, good looking, fair, domestically and musically well trained and interested, B.A., B.Ed., from well emploed with higher qualification. Age around 40 - 45 with clean habits. Subsects no bar. Horoscope and family details to Mr. K. Narasimhan, 23/4, Behind Menar Function Hall, Green Hills Colony, Hyderabad - 500 035. Ph : 4030490.

■ குலாலர் வயது 32, (23.2.1965) அனுஷம், எம்.ஏ. சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த பண்புள்ள நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஜி. வித்யாலெட்சுமி, 14, இரண்டாவது குறுக்கு தெரு, செந்தில் நகர் அனெக்ஸ், சின்ன போரூர், சென்னை - 600 116.

■ Wanted broadminded educated Brahmin without handicap around 38 - 42, for Telugu Thenkalai Iyengar, Bharadwaja, Sadayam, blind girl/160 cms/37/M.A., Ph.D./Lecturer Govt. College. Subsects acceptable. Apply with horoscope to K. Rajagopalan, Plot No. 95, Door No. 43, Charles Nagar, Pudukkottai - 622 005.

■ Alliance invited for Iyer Vadamal girl, Srivatsa, Swathi, 25/5.5" M.Sc., B.Ed. Computer Dip. employed. Reply with horoscope to G.R. Srinivasan, 18, Elango Street, Nilamangai Nagar, Adambakkam, Chennai - 88.

■ Wanted Kamma boy, Chennai based for 31 years, M.Sc., M.Phil girl, sevvai dosham, fair complexion/ medium height/same caste. N.Anantharaman, 7-13th Cross St., Indranagar, Adyar, Chennai - 20.

■ Hindu Thevar graduate teacher, Uthiram, 30/153 seeks well settled, same caste groom. Subhiah, G-6, Room No. 6, Matunga Labour Camp, Mumbai - 400 019.

■ Professionally qualaified, PG, decently employed, Brahmin groom, 28-31 years for girl, fair, Ayilyam, suddha jatakam, 26/160/5000, M.Sc. employed Hyderabad. Parents Kongu Vellala Gounder, Brahmin, vegetarians. Contact : Janaki Vaidhyanathan, 96/4, B.B. Road, Perambur, Chennai - 600 039.

■ வடமாள், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, உத்திராடம், 24/5.3"/பி.ஏ. fair, அழகிய பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல வேலையிலுள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. Contact : S. Ruresh, 40/1, Palani Mudaliar Street, Ulsoor, Bangalore - 560 008.

## மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Please suggest a groom for a my fair sister 42/7000/- Iyer, Kousika Gothram, Vadamal and marry me (38/6000/-, teetotaller, vegetarian, young looking) reciprocally freely in temple. No ostentation, dowry, jewel, seethana required. Both disciplined, well employed in Govt. Horoscope must. Box No. 30371

■ Ezava Palakkad, mutual/seperate. Girl 29½/168, Revathi. Boy 33/167 (Karthika, suddha jatakam) Gulf Computer professional, Rs. 60,000/- car. Both graduates, slim, fair. Horoscopes/details to Sukumaran, 9C, Prem Nivas, Devapuram, Ganapathi, Coimbatore - 641 006.

விசேஷத் திருமண சலுகைக்கு இந்தக் கூப்பனை

**குமரன் சில்க்ஸுக்கு** கொண்டுவரவும்

உங்கள் மகன்/மகள் திருமண அழைப்பிதழுடன் இதைக் கொண்டு வரவும்.

திருமண தேதி ☐☐ ☐☐ ☐☐
தே மா வ

மணப்பெண்ணின் பெயர் ________________ மணமகனின் பெயர் ________________

பிறந்த தேதி ________________ பிறந்த தேதி ________________

வேலை/தொழில் ________________ வேலை/தொழில் ________________

வண்டி ☐ இரு சக்கர வாகனம் ☐ நான்கு சக்கர வாகனம்

முகவரி ________________________________

________________________________

________________ தபால் குறியீட்டு எண் ________________

முந்துங்கள்! இச்சலுகை அக்டோபர் 31, 1997 வரை மட்டுமே.

12, நாகேஸ்வரன் ரோடு, பனகல் பார்க் எதிரில், தி.நகர், சென்னை 600 017.

---

விசேஷத் திருமண சலுகைக்கு இந்தக் கூப்பனை

**தனலட்சுமி ஜுவல்லர்ஸுக்கு** கொண்டுவரவும்

உங்கள் மகன்/மகள் திருமண அழைப்பிதழுடன் இதைக் கொண்டு வரவும்.

திருமண தேதி ☐☐ ☐☐ ☐☐
தே மா வ

மணப்பெண்ணின் பெயர் ________________ மணமகனின் பெயர் ________________

பிறந்த தேதி ________________ பிறந்த தேதி ________________

வேலை/தொழில் ________________ வேலை/தொழில் ________________

வண்டி ☐ இரு சக்கர வாகனம் ☐ நான்கு சக்கர வாகனம்

முகவரி ________________________________

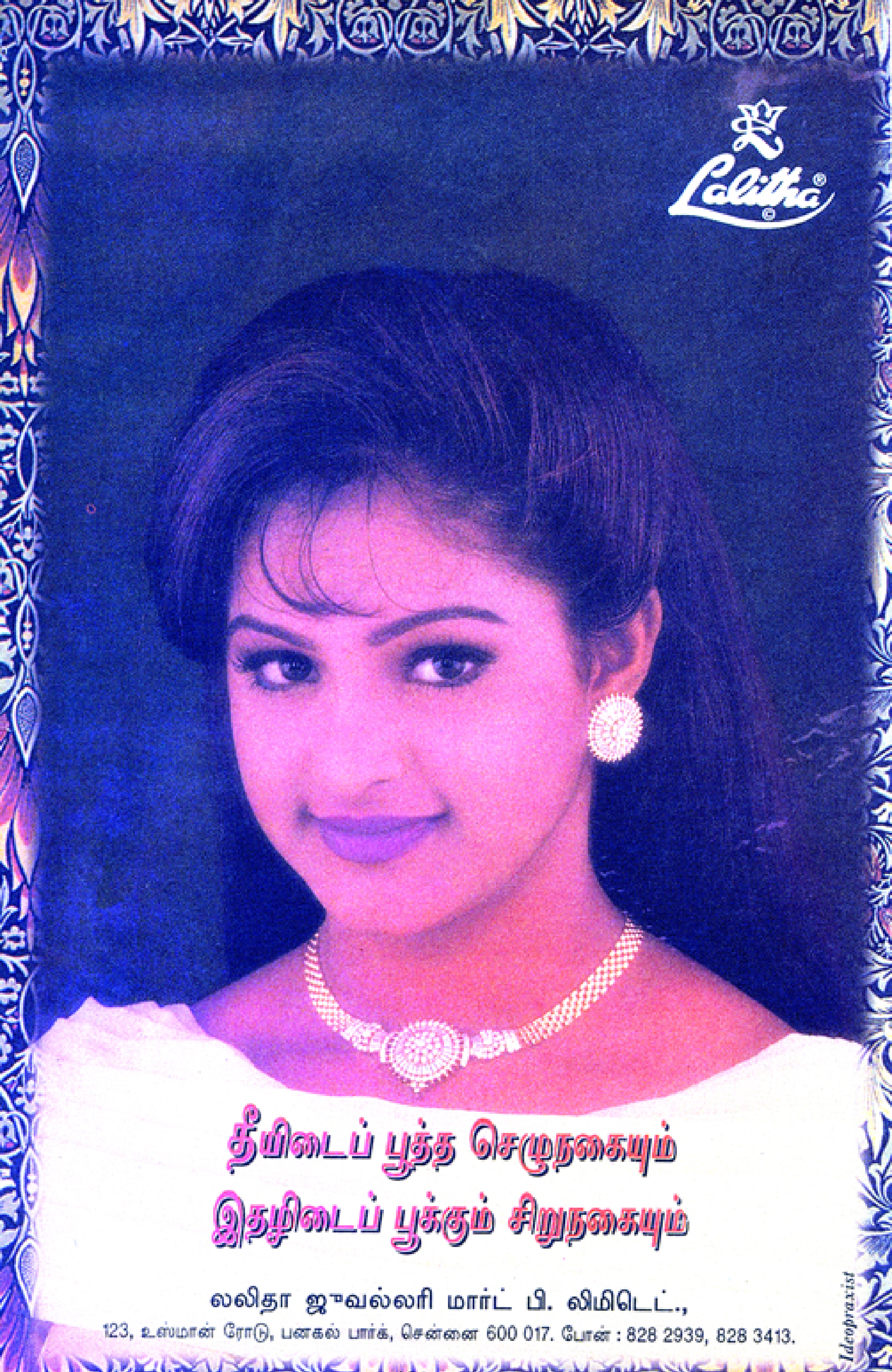
________________________________

________________ தபால் குறியீட்டு எண் ________________

முந்துங்கள்! இச்சலுகை அக்டோபர் 31, 1997 வரை மட்டுமே.

59, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், ( பனகல் பார்க் அருகில்), சென்னை – 600 017.

Printed and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited.
Editor : MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)


Lalitha
தீயிடைப் பூத்த செழுநகையும்
இதழிடைப் பூக்கும் சிறுநகையும்
லலிதா ஜுவல்லரி மார்ட் பி. லிமிடெட்.,
123, உஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க், சென்னை 600 017. போன் : 828 2939, 828 3413.
Ideopraxist

SmithKline Beecham



குழந்தைங்க சாப்பிடாம அடம்பிடிப்பாங்கதான்! எம் பையன் ஸாகர் வயிறு நிறைய சாப்பிட்டானா அதுவும் சரியானத சாப்பிட்டானான்னு எனக்கு எப்பவுமே கவலையா இருந்தது.

நான், டாக்டரை பார்த்து இதுக்கு என்ன செய்யலாம்னு கேட்டது ரொம்பவே நல்லதா போயிடுச்சு.

அப்போதான் தெரிஞ்சது. 1-லிருந்து 3 வயசு குழந்தைங்களுக்கு ஸ்பெஷல் ஊட்டச்சத்தோட தேவை இருக்குன்னு. இந்த வயசுல அவங்க எவ்ளோ வேகமா வளர்றாங்க!

அப்புறம்தான் Junior Horlicks பத்தி எனக்கு தெரிய வந்தது.

பால், கோதுமை, மால்டட் பார்லி இதெல்லாம் சேர்த்து சின்ன குழந்தைகளுக்குன்னு தனித்தன்மையா, இயற்கையான முறையில இத தயாரிச்சிருக்கிறதால, ஈஸியா ஜீரணமாகுது.

அதோட, இதுல எக்ஸ்ட்ரா கால்ஷியம், எக்ஸ்ட்ரா அயர்ன், முக்கிய விட்டமின்கள், புரோட்டீன்கள் எல்லாம் இருக்கு.

தயார் பண்றதா? ரொம்ப ஈஸிங்க! பால்ல கலந்து அப்படியே குடுக்கலாம். தெனமும் ரெண்டு தடவை.

உண்மையா சொன்னா, மனசு சந்தோஷப்படறப்போ, எனக்கு இதத்தான் சொல்லத் தோணுது...

ஸ்பெஷல் 1·2·3 ஊட்டச்சத்து

# தேங்க்யூ, .



M
Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/97* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka